AURA VE ÇAKRA KULLANMA KILAVUZU

Karla McLaren



kuraldışı

2. BASKI

Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu

kuraldışı

BİREYSEL GELİŞİM

Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu insan bedenindeki esrarengiz enerji sisteminin nasıl tedavi edilip korunacağını anlatan son derece ilginç bir kitap.

Karla McLaren, çakralarınızı, geçmiş acıların oluşturduğu hasarlardan arındırmayı ve auranızı saldırgan, işgalci enerjilerden korumayı öğretiyor. Topraklama adı verdiği bir teknikle, beden, zihin ve yeryüzü arasında içsel bağlantının nasıl sağlanacağını; auranın doğal sınırlarının nasıl tanımlanacağını ve auranın nasıl yorumlanacağını açıklıyor. Aura adı verilen enerji alanını görsel teknikler aracılığıyla tedavi etmenin yollarını gösteren yazar, duyguları yönlendirmeyi öğrenerek verimli ilişkiler kurmanın ve hiçbir işe yaramayan; kişiyi sadece duraksatan davranış kalıplarından kurtulmanın mümkün olduğunu ortaya koyuyor.

Son derece basit meditasyon tekniklerini uygulayarak hayatı anlamlı kılmanın yollarını gösteren *Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu,* kendinizle bağlantı kurmanız; bireysel kaderinizin zengin ve anlamlı yolunu bulmanız için eşsiz bir fırsat.

İnsan kurallara sığmaz!

AURA

VE

ÇAKRA KULLANMA KILAVUZU

Karla Mclaren

Türkçesi İpek van den Born

kuraldışı

Karla Mclaren

KİTABIN ÖZGÜN ADI Your Aura & Your Chakras

TÜRKÇESİ İpek van den Born

YAYIN YÖNETMENİ

Nil Gün

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ

Yonca Hancıoğlu

YAYINA HAZIRLAYAN *Gülşen Ülker*

KAPAK VE SAYFA DÜZENİ *Mahmut Hakan Güngör*

2. Baskı: İstanbul, 2005 I. Baskı: İstanbul, 2004

ISBN 975-275-008-7

Kitap Matbaası'nda basılmıştır

KURALDIŞI YAYINCILIK

Fener Kalamış Cad. 9317 Kadıköy-!stanbul

Tel: 0216. 449 98 05 phx Faks: 0216. 348 00 69

email: yayin@kuraldisi.com

ww w. kuraldisi. com

İçindekiler

GİRİŞ

Aura ve çakra bilgisi çok uzun zamandır sadece mistiklerin ve psişiklerin tekelindedir. Bu, spiritüelliği; tinselliği hayatın sınırlarının dışında sürgüne yollamış olan Batı kültürü adına anlaşılır bir durumdur ve bir o kadar da şanssızlıktır. Bugün, mistikler ve psişikler bizim tinselliğimizi zaptetmişken bizler de anlamdan mahrum bırakılmış bir dünyada hırpalanıp duruyoruz.

Kendi maneviyatımızla ya da Tanrı'yla kişisel bir bağlantı kurmaksızın, istediği kadar paralı ve gösterişli olsun, aslında ölüler diyarında yaşıyoruz. Spiritüel iletişim yeteneklerimizi din adamlarının, şamanların ya da gizemcilerin eline teslim ederek en harikulade ve en gerçek tekamül macerasını deneyimleme şansını kaçırıyoruz: Kendimizle bağlantı kurmanın, bireysel kaderimizin zengin ve anlamlı yolunu aramanın peşine düşmüyoruz.

Kişisel bir anlamı olmadan, hayat yalnızca olabileceğinin soluk bir gölgesidir. Halihazırda varolan güvenilir bir spiritüel yola derin alaka göstermek bazılarına anlamlı gelebilir ama bu herkes için geçerli değildir. Bunu anlamak için dinlerin kendi içlerinde ne kadar çok mezhebe ayrıldığına bakmak yeterlidir.

Bütün dinleri barındırdığı iddia edilen Hıristiyanlık, en paramparça olmuş dinlerden biridir; birbiriyle çatışıp savaşan fraksiyonlardan, tuhaf tuhaf mezheplerden ve kökten dinci ideolojilerden ibaret hale gelmiştir. Aralarındaki tek ortak fikir İsa peygambere bağlılıktır; buna rağmen davranışları, görüntüsü ve öğretisiyle ilgili kabuller mezhepten mezhebe büyük değişiklikler gösterir. Hemen her dinde de durum böyledir.

Dinler arasındaki tek ortak nokta daha üstün bir varlığa inanç ve bu inancı diğerleriyle (genellikle zor kullanarak) paylaşma arzusudur. Çoğu din bağımsız düşünceyi yadsır ve Tanrı'yla özerk bağlantıya izin vermez. İzin verselerdi din değil felsefe toplulukları olurlardı.

Benim felsefe topluluğuma hoş geldiniz. Kurallar çok basit. Sizin yeteneklerinize ve zekanıza güveniyorum; Tanrı'ya ve İsa'ya inanıyorum ama kendi bildiğim yoldan. Aynı zamanda Allah'a da inanıyorum. Lao Tse'ye, Krişna'ya, Buda'ya, Horus'a ve Osiris'e de inanıyorum ve Kurt Vonnegut, Jr.'a da inanıyorum.

Yeni Çağ öğretisinin paraya, güce ve mükemmel sağlığa odaklı olması beni yoruyor. Ben bildiğimiz dünyada Tanrı'nın kendisi değil ama çocuğu olarak yaşamayı tercih ediyorum. Benim psişik tedavi araçları ile ilgili çalışmalarım güç ya da mükemmellik kazanmak için değil; zihnimi ve ruhumu arındırarak daha sağlıklı bir rehberliğe sahip olmak ve kendi çözebileceğim sorunlarla Tanrı'nın zamanını almamak için.

Burası ne yeni bir dinin merkezi ne de daha fazla güç, daha fazla para ya da mükemmel sağlık kazanmanın yeri. Ama yeni fikirler istiyorsanız ya da harika, karışık, anlamlı, sahici hayatınıza geri dönecek bir yol arıyorsanız o zaman benim felsefe topluluğumun bir üyesisiniz ve ben de sizinkinin üyesiyim.

BİRİNCİ BÖLÜM - TEMEL BİLGİLER

İnsan kurallara sığmaz!

BAŞLARKEN

İnsanın kendi kendisini iyileştirebilen iyi bir şifacı olması için olağanüstü psişik güçlere ya da durugörü yeteneğine sahip olması gerekmez. Çok basit bir şeye; bedenle ilintili bir farkındalığa sahip olmak yeterlidir. Şayet psişikseniz ve bu kitabı varolan yeteneklerinizi daha da geliştirmek için elinize aldıysanız lütfen kendini bilmekten daha büyük bir yetenek olmadığını bilin.

Hayatları heba olmuş pek çok yetenekli psişik tanıdım; insanın manevi becerilerini kendisi yerine başkalarında kullanmasının trajik sonuçlarını gözlemledim. Bir başka gözlemim de en iyi şifacıların iyi ve uyumlu insanlardan çıktığıydı; şifalarını genellikle tam zamanında yapılmış bir telefon konuşması ya da sevgiyle verilmiş bir armağan olarak sunuyorlardı. En iyi şifacılar kolları sıvayıp bütün hastalıkları bir çırpıda ortadan kaldıranlar değil, kişinin kendi kendisini iyileştirmesine yardım edenlerdir. En iyi şifacılar size evrenin yaratıcı enerjileriyle ya da Tanrı'yla olan bağınızı hatırlatanlardır. İlahi üstünlük taslayarak yolunuzda durup sizin görüşünüzü kapamayanlardır.

Bir başka insanın sizden daha inançlı olduğu yanılsamasına kapılmayın ve bir başkasının psişik güçlerine kendinizinkinden daha fazla güvenmeyin. Şifacılık gösteriş yapma ya da kendini abartma fırsatı değildir. Şifacılık, farkında olma yetisi, inanç ve keşiftir. Şifacılık, birilerine kanal olmak; önceki yaşamlarında kim olduğunu söylemek; falcılık yapmak, kehanette bulunmak ya da psişik güç gösterileri sıralamak değildir. Yaşamın tadını çıkarmaktır; varolan ve var edilen meseleleri çözmektir. Bu işin aslı, topraklanmaktır.

Gerçek bir şifacı iyileştirme gücüne sahiptir çünkü kendi vazifesini yerine getirmekte ve bunu sürdürmektedir. Kendi sağlığıyla ya da rahatsızlığıyla ilgilidir. Hem kendisine hem de başkalarına karşı dürüsttür. İyileştirme gücünü kullanan bir şifacı, şapkasından tavşan çıkaran bir sihirbaz değildir. Farkındalık tekniklerini kullanır ve destekleyici bir tutumu vardır. Kendisini yetiştirmiştir; hem iyileştirme metotları üzerinde hem de kendi yaşamında önemli çalışmalar yapmıştır. Şifacı mertebesine, iç dünyasını koruyarak ve iyileştirme becerilerini dinç tutarak gelmiştir.

Şifacılığı öğrenmeden önce; aura ve çakraları yorumlamayı öğrenmeden önce yapacağınız ilk iş kendinize yer açmak olmalıdır. Kalabalık yaşamınızda ve kalabalık zihninizde bir yer açmalısınız. Aksi takdirde öğrendikleriniz sizi gerçek bir öğrenci değil, bir şarlatan yapar. Bilgiye değil sadece malumatlara vakıf olursunuz.

Metalleri altına çevirme sanatı olarak tanınan efsanevi simyayı bilirsiniz. Ne kadar da heyecan verici bir fikir, değil mi? Öyle bir gücünüz olduğunu düşünün! Oysa kimsenin böyle bir gücü yoktur. Bunun nedeni simyanın imkansızlığı değil, simyacı olmanın çok ağır bedeller gerektirmesidir; külfetli, eziyetli ve çok uzun bir yol uzanır simyacının önünde. Kadim dönemlerde bir simyacı bütün bitkileri ve büyüleri tanımalı; ateş falına bakmayı ve gaipten haber vermeyi bilmeli; ölü dilleri okuyup yazmalı ve daha da fazlasını öğrenmeliydi. Sizin de pekala tahmin edebileceğiniz gibi bütün bu angarya sadece tek bir hedefi olan; altın, altın, altın isteyen insanlar için çok fazlaydı.

Yine de bu zahmetli yolda angaryaları kabullenen; metali altına çevirmekle ilgilenmeyip gerçek bilgiye ulaşmanın büyüsüne kapılan bir avuç simyacı çıktı. Ruh, diğer zenginliklerin farkına varınca altın tutkusu sönüp gidiyordu. Metali altına çevirme işlemi belki gerçekleşti, belki de hiç gerçekleşmedi. Ama simyacılar toplumdaki yerlerini engin ve sınırsız bilgelikleri sayesinde kazandılar; gösterişli sihir numaraları saygınlıklarına pek katkıda bulunmadı.

Hiç çalışmadan bir anda büyücü Merlin olmak istiyorsanız size yardım edecek bir öğretmen ya da bir kitap bulabileceğinizden hiç kuşkum yok. Ama ben o öğretmen değilim, bu da o kitap değil. İsterseniz hemen kitabın o cazip, renkli bölümlerine; aura ve çakra yorumlamalarına geçebilirsiniz. Benim için hava hoş, ama bilin ki renk yalnızca çalışmayla, gayretle edinilir ve ancak bundan sonra ışığa ve farkındalığa dönüşür. Yetkin bir psişik yorumlamanın yolu şöyle ilerler; çalışmak, öğrenmek, kendini tanımak, kendini daha çok tanımak, daha çok öğrenmek ve daha çok çalışmak. Çalışmak çok zevklidir, yeter ki tadına varın.

UYARI: Değişim harikuladedir ve değişim hayatidir, ama çoğu yaşam sistemi değişime direnir. Bu direnç, bu sabit kalış da harikuladedir ve hayatidir. Her ikisi de sağlıklı bir beden, sağlıklı bir aile, sağlıklı bir toplum için gereklidir. Ama bizler daima ak ya da kara diye bakmak üzere

eğitildiğimizden; nadiren “hem, hem de” diye bakabildiğimizden, değişimi ve sabit kalmayı kendi konumumuza göre iyi ya da kötü olarak nesnelleştiririz.

Biz yemek yemeyi, uyumayı ve kendimize bakmayı unuttuğumuzda bedenimizin sabitliği kullanarak işlevlerini sürdürüyor olmasına; sağlıklı kalmaya devam etmesine bayılırız; ama yazlık giysilere bir türlü sığamayınca bedenimizin sabit kalıp kilo vermemize direnmesinden nefret ederiz. Kısacası değişimden çıkarımız varsa değişimi sever, çıkarımız yoksa sevmeyiz. Uzun vadeli düşünmek üzere eğitilmemişizdir; değişimi ve sabit kalışı sağlıklı bir devamlılığın eşit parçaları olarak görmeyiz.

Bu kitap hayatınızı değiştirecek. Bu, şu anlama gelir; hayatınız ve hayatınızdaki insanlar sizin değişiminizi engellemek için sabitliği kullanmaya yeltenebilirler. Çevrenizdeki insanlar sizi çileden çıkarabilir; “olduğun gibi kal!” taktikleri uygulayarak kendinizi huzursuz ve kötü hissetmenize neden olabilirler. Sizi yavaşlatmaya, sorgulamaya, tehdit etmeye ve değişiminizin önünü kesmeye çalışmaları onların sizi kendi evrenlerinin bir parçası olarak görmelerinden kaynaklanır. Sizi bastırarak, hem sizi hem kendi evrenlerini hem de statükoyu korumaya çalışmaktadırlar. Bu dayatmacı sabitlik, (her ne kadar sağlıksız da olsa) işleyen bir sistemin bilince doğru attığınız her adımla yıkılmakta olduğunun göstergesidir.

İçinde bulunduğunuz çevreye bağlı olarak, statüko ya üzerinize kaygı, engellenme ve giderek artan bir biçimde başkalarının dikkatini çekme olarak gelecek ya da değerlilik ve yeterlilik duygunuzu başa çıkılabilecek kadar aşağı çekmek amacıyla söylenen alaycı sözler ve eleştirilerle size gözdağı verecektir. Her türlü müdahale, hem sözlü olarak karşılık verilmeyi gerektirir hem de bu kitapta anlatılan, “imajları yıkmak” ve “sözleşmeleri yakmak” gibi ayrıştırma tekniklerini kullanmayı gerektirir. Yine de şunu iyi anlamanızda yarar var; çevrenizdeki müdahaleci insanların yapmaya çalıştığı tek şey, elde edebilmek için çaba gösterdiğiniz, savaştığınız ve kabullenmiş olduğunuz ilişkilerinizin devam etmesinde size yardım etmektir.

İnsanlarla ilişkiye girdiğimizde genellikle güçlü sözleşmeler yaparız; kabul edilebilir davranışların neler olduğunu, kimin kime ne yapacağını, nasıl tepki vereceğimizi, nasıl görüneceğimizi belirleyen sözleşmelerdir

bunlar. Bu bilinçaltı sözleşmeler ilişkiye bir çerçeve çizer, zemin belirler. Ancak en sağlıklı ilişkiler için imzalanan sözleşmelerde bile ani değişiklik yapma özgürlüğüne dair bir madde nadiren yer alır. Taraflardan biri bir değişiklik yaptığında, diğeri bilinçaltı sözleşmesini gözden geçirip elinden geldiği kadar sözleşme kurallarını dayatma hakkını görebilir kendisinde. Bu aslında kendi içinde kötü bir şey de değildir. Neyse odur sadece. Değişime izin vermeyen taraf -taraflar bilinçli olarak bunun farkında olsunlar ya da olmasınlar- genellikle kuralları zaman içinde belirlenmiş bir ilişkiyi ve bir konumu korumak amacındadır. Bu kitabı okurken ve kitaptaki önerileri uygulamaya başlarken bunu hatırlamanız size son derece yardımcı olacaktır.

Bu kitapta, hayati değişimler yaşarken kullanabileceğiniz sayısız ayrıştırma ve güvenlik aracı bulacaksınız. Değişime direnmenin her doğal sistemin vazgeçilmez bir öğesi olduğunu aklınızdan çıkarmamanız çok önemlidir. Bir kez iyileştirme araçlarına sahip olduktan sonra; topraklama, odaklama, çakra yorumlama ve aura iyileştirme gibi yeni fikirleri kabullendikten sonra bunlar yeni duruşunuzun araçları olacaktır. Her gün bilinçli olarak topraklanıp kendinizi tedavi etmek zorunda değilsiniz. Bu tekniklerle bu beceriler hayatınızın parçası olacağı için yabancılık çekmeyecek ve tedirgin olmayacaksınız. Yeni keşfettiğiniz şifa yeteneklerine yönelik herhangi bir tehdit, auranızın ve topraklanmanızın üzerinde sabit bir koruyucu köpük oluşturacaktır. İşte o zaman bilinçlilikte yeni bir noktaya vardığınızı bileceksiniz.

Bilinçlilikte adım adım ilerledikçe büyük olasılıkla ilişkilerinizde de ilerleyeceksiniz. Olup bitenleri kavrayamadığınızda böylesi bir değişimi ürkütücü ve yalnızlaştırıcı bulabilirsiniz. Ben değişimi yaşarken kendi çekirdek ailemden tamamen kopmuştum. Şimdi ise dostlardan ve tanıdıklardan oluşan manevi bir ailem var. Sabit kalmanın enerjisi bana benim için önemi olan bir şeyi kaybetmekte olduğumu göstermişti; değişimin enerjisi ise kendi benliğime daha yakın bir noktaya varmakta olduğumu gösterdi. Her ileriye dönük gerçek harekette her iki enerji de elzemdir.

İlerledikçe eski alışkanlıklarınızın sizi geri çağırdığını duyacaksınız. Bu çağrıları sabit kalmanın enerjisi olarak algılayabilirseniz o zaman sizi korumaya çalıştığı için bu enerjiye müteşekkir kalır ve sakince ilerlemeye devam edebilirsiniz. Eğer sabit kalma çağrısı hayatınızdaki insanlardan

geliyorsa, bu çağrılar ne kadar gürültülü ve acı verici olursa olsun siz bunları sevginin ve güvenin sesleri olarak işitirsiniz. Bu çağrıların ardındaki korumacılığın ve kontrolcülüğün ayrımındaysanız, öfkeyle ilerlemek yerine sadece huzurla ilerlemeyi seçersiniz; bununla da kalmaz, onların yaşamlarına da ışık getirirsiniz.

Unutulmaması gereken bir başka önemli bilgi de, siz değişmeye çalışırken çevrenizdekilerin statükoyu korumak için gayret göstereceklerididir. Önünüzdeki aylarda kimin sizi şefkat ve dikkatle destekleyeceğini ve kimin saldırganlık ve utançla gerileteceğini görerek çok şaşırabilirsiniz. Kısa bir zaman sonra hayatınızın ve ilişkilerinizin gidişatı için yeni bir temel atmak üzere durağan bir döneme gireceksiniz. Yapmanız gereken, bu evrede sizin fiziksel ve ruhsal sağlığınız pahasına değişiminize karşı çıkan kişilerden uzaklaşmaktır.

Şayet sizi hırpalayan bir ortamda kalmayı ya da sizi beslemeyen bir ilişkiyi (kişiler, iş yaşamı ya da uyuşturucu) sürdürmeyi istiyorsanız size şu anda bu kitabı elinizden bırakın derim.

Bu çalışma size çözümsüz görünen durumlardan çıkmanız için rehberlik edecektir. Eski şablonları kırmaya başlayacaksınız. Dünyanız sarsılacak. Eğer ilerlemeye hazırsanız bu sarsıntı harikulade olacaktır. Olduğunuz yerde saymak istiyorsanız ve hırpalanan ya da kendini hırpalayansanız bu çalışma korkunç karışıklıklara neden olacaktır. Sarsıntı oluştuğunda, yuvaya dönüş yolculuğunda ilginç bir yol ayrımında olduğunuzu fark etmek yerine kararsızlığa düşmeniz, sorunları maksimum boyutlarda yaşamanıza ve kaçınılmaz dramlara neden olacaktır.

Olduğunuz yerde kalmak istiyorsanız sakın daha fazla ilerlemeyin! Bir yere varmak istemiyorsanız ruhsal bir yolculuğa çıkmak çok tehlikelidir. Lütfen, eğer olduğunuz yerde kalmak istiyorsanız saygılarımı kabul edin ve bu kitabı elinizden bırakın. Bundan başka yollar da var. Belki de henüz hazır değilsiniz ve belki de şu anda yaşadığınız gibi yaşamaya devam etmeniz gerekiyor. Sizin değişiminiz daha sonrayı bekliyor olabilir.

Ancak ilerlemeye hazırsanız lütfen sayfayı çevirin ve başlayalım.

KENDİNİZE AİT BİR ODA

Sezgisel yorumlamada başarılı olabilmek için yapılması gereken ilk şey sessiz bir mekan yaratmaktır. Pek çok terapi ve meditasyon öğretisi insanın zihinsel anlamda kutsal bir mekan yaratmasına yardım eder. Biz bir adım daha öteye gidecek ve bu sığınağı şimdiki zamanda, günlük hayatımızda ve kendi bedenimizin içinde yaratacağız. Kafanızın içinde bir oda hazırlayacağız.

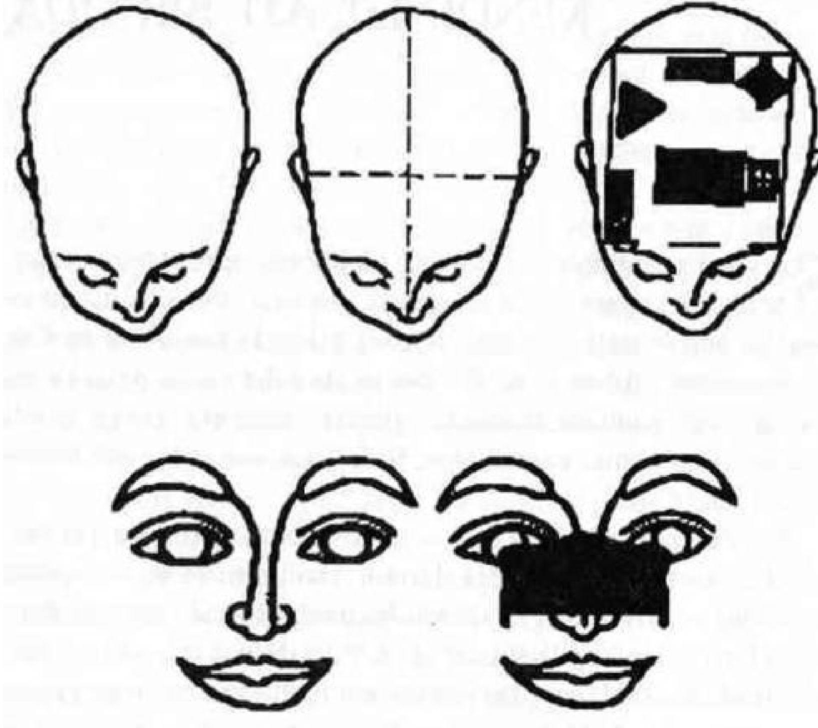
Kafanızın içindeki bu oda öyle ulaşılmaz ve özel bir yer olacak ki, oradaki huzura başkalarının yardımından ya da içinde bulunduğunuz fiziksel çevreden bağımsız olarak kavuşacaksınız. Hatta uzun süreli sessizliklere bile ihtiyaç duymayacaksınız. Bedeninizin içinde her zaman yalnız başına kalabileceğiniz bir yeriniz olacak. Kafanızdaki oda, içeride olanların kontrolünü size vererek bilincinizin bedeninize çapa yapmasına yardım edecektir.

Pek çok kişi için bedenin içinde varolmak yepyeni bir deneyimdir. Çoğumuz zamanımızı geçmişte, gelecekte, çatışmalarda ve “keşke”lerde geçiririz. Kafamızda yaratacağımız oda bize farkındalığımızı toparlama ve bütünleşme şansı verir.

KAFANIZIN İÇİNDEKİ ODAYI YARATMAK

Odayı şöyle yaratacaksınız: Burnunuzdan başınızın arkasına doğru hayali bir çizgi çekin. Şimdi başınızın üstünden geçen, sağ kulağınızdan sol kulağınıza kadar bir çizgi çekin (Şekil 1).

Bu iki çizginin birbiriyle çakıştığı nokta sizin odanızın merkezidir. Odanızın zemininin başınızın alt tarafında; burnunuzun ortalarına doğru bir yerde merkezlenmesine ve daha yüksekte kalmamasına dikkat edin. Şayet zemin daha yükseğe merkezlenirse baş dönmesi yaşayabilirsiniz.



Şekil 1. Kafanızın İçindeki Odayı Yaratmak

Şimdi odanın dört duvarını, zeminini ve tavanını oluşturun, elbette hepsi de kafanızın içinde duruyor. Odanın ön tarafında iki pencere (gözleriniz) ve bir kapı olacak. Çalışmaya başladığınızda, bu kapının dış tarafına "Lütfen rahatsız etmeyin" yazısı asın.

Şimdi işin en eğlenceli kısmına geldik. Odayı istediğiniz tarzda döşeyebilirsiniz ama unutmayın burası sizin kutsal mekanınız; küçük tapınağınız. İçini gürültü patırtıyla doldurmayın ya da içeriye bililerine davet edeceğinizi düşünerek hazırlık yapmayın. Bu oda başka insanlara kesinlikle yasaklanmıştır. Duvarlarına bir iki güzel tablo asabilir; içeriye ılık su dolu bir küvet ya da bir şömine yerleştirebilirsiniz. Belki de birkaç tane hayvan heykelciği koyarsınız. Odanızı bir Mısır tapınağına; kristal bir mağaraya; eski bir İngiliz şatosunun kütüphane salonuna ya da bir Mezopotamya çadırına dönüştürebilirsiniz. Hayatınızda zaten varolan bir odayı kopyalamayın; bunun yerine odanızı bir hayal mekanı haline getirin.

Gözlerinizin penceresinin önüne kendiniz için (başka biri için değil) rahatça oturabileceğiniz şık bir koltuk ya da kanepe yerleştirin ve buradan,

gerçekten hoşlanacağınız bir manzaranın göründüğünü hayal edin. Önünüzde uzanan bu manzaraya bakarken huzur bulacak ve fiziksel olarak sizi çevrelemese bile doğayla bağlantı kuracaksınız. Trafik keşmekeşinin içindeyken bile güzel bir bahçeye; bir ormana ya da çölde yükselen mehtaba bakıyor olabilirsiniz.

Odanız hazır olunca rahat koltuğunuza oturun ve gözlerinizin arkasından dışarı bakma alıştırması yapın. Önce bu odada bir dakika kadar kalabilmeyi deneyin ama henüz bunu yapamıyorsanız sakın endişelenmeyin. Bedenin içinde kalmayı öğrenmek için biraz alıştırma yapmak gereklidir. Benim de yaklaşık yirmi senedir böyle bir odam var ve bazen günlerce hatta haftalarca odama uğramadığım da oluyor. Bunun farkına vardığımda kendimi tokatlamıyorum; sadece odama geri dönüyorum. Yine de en iyi işlerimi bedenimin dışında geçirdiğim zamanlarda çıkarmadığımı daima hatırlıyorum.

Odanızda olup olmadığınızı anlamanın en kolay yollarından biri elinizi yüzünüze götürüp parmaklarınızla burnunuza bastırmanızdır. Dikkatinizin başınızın arkasına doğru toplandığını hissederseniz muhtemelen zaten odanızda değildiniz demektir. Bunu anlamanın bir başka kestirme yolu da burnunuzu ve kirpiklerinizi gözünüzü odaklamadan görüp göremediğinizi kontrol etmektir. Eğer farkındalığınız gözlerinizin arkasında yoğunlaşmışsa burnunuz ve kirpikleriniz daima görüş alanınızda olacaktır.

Gözlerinizin arkasında ve odanızda kalmayı deneyin. Şayet orada olmayı hiç istemediğinizi hissediyorsanız o zaman konforu sağlayana kadar odanın dekorunu değiştirin. Gün boyunca odanızın ve duygularınızın nasıl değiştiğini kontrol edin. Odanızı tekrar tekrar değiştirmekten korkmayın ve unutmayın ki odanızı istediğiniz kadar fantastik ve zengin bir yer haline getirmekte özgürsünüz. Nasılsa bedava!

Hemen herkes yaşanacak en iyi zaman diliminin “şimdi” olduğunu duymuştur. Gerçek gücün şimdiki zamanda olduğunu; geçmişin hatıra geleceğin ise hayal olduğunu o kadar çok duydum ki. Ancak bunların hiçbiri kendi bedenimin içine girene kadar (çocukken uğradığım bir saldırı sırasında bedenimi terk etmiştim; ***Rebuilding the Garden,*** “Bahçeyi Yeniden İnşa Etmek” isimli kitabımda bu konuyu anlattım) bana bir şey ifade etmemişti. Kafamın içindeki oda beni gerçek dünyaya çapaladı çünkü bana, ilk kez bilinçli olarak hatırlayabildiğim, içinde tek başıma, kontrollü

ve huzur içinde olduğum bir mekan vermişti. Öğrencilerimden biri odasını kontrol merkezi olarak adlandırıyor. Bu tanımlamaya katılıyorum. Odanızda olmak, bir uçağın kokpitinde ya da bir gözlem kulesinin tepesinde veya bir tahtta olmaya benzer. Bedenlerimizin içinde sınırsız bir sessiz güç bulunur.

"Şimdide" olmak teorisine gelince, zaten hepimiz sadece şimdide varolabilen bir aracın içinde yaşıyoruz. Bedenlerimiz geçmişte yaşayamaz; geleceğe yolculuk edemez; sadece şimdiki anın içinde varolabilir. Eğer bedenimizin içine tırmanır ve gözlerimizin ardında oturursak şimdiki anda yaşıyor oluruz. Bu kadar basit. Tüm güç şimdiki anda varolduğuna göre o zaman bedenimizin içinde olmak bize yaşamanın, gelişmenin ve iyileşmenin gerektirdiği gücü verecektir.

Odanızı yaratmakta zorlanıyorsanız, bir oda yaratmış gibi yapmanız tamamen kabul edilebilir bir davranıştır. Kafanızın içinde bir oda yaratmak bedeninizle uzun zamandır kurduğunuz ilk bilinçli ilişki olabilir. Şuranızdaki ağrı, oradaki adam, şu ya da bu duygular ve buna benzer konularda bedeninizin genellikle size söyleyecek bir yığın sözü vardır. Bu vıdı vıdı bir süre sonra azalacak ve topraklama adı verilen teknik (sonraki bölüme bakın) bedeninizin sakinleşmesine yardımcı olacaktır. Şimdilik, gözlerinizin arkasında bir yer açmanız; oraya hoşunuza giden nesneler koymanız; rahat bir koltuk edinmeniz ve becerebildiğiniz kadar uzun bir süre o en sevdiğiniz doğa manzarasına bakmanız son derece yeterlidir.

Kafanızın merkezinde oturuyor olmanın henüz size doğal gelmeyeceğini bir kez daha tekrarlamamda fayda var. Kendimizi odaklamaya alışık değiliz. Bilincimizin odak noktası aklınıza gelebilecek her yer olabilir. Eğer iyi bir atletseniz ya da bir matematikçiyseniz bilinciniz başınızın üst kısmında bir yerlerde ya da alnınıza doğru bir noktada dolaşıyor olabilir ama aynı zamanda başınızın arkasında ya da omzunuzun yanında da olabilir. Bilincinizin bir yerden diğerine geziyor olması normal ve sağlıklıdır. Bilinciniz istediği yere gidebilmelidir ama sizin onunla farkındalıklı bir bağınız olmalıdır. Gerek duyduğunuzda bilincinizi istediğiniz yere odaklayabilmelisiniz.

Bilinciniz, odak noktasını ve yerini değiştirmeyi zaten bilir. Sizin okuma yazma odağınız; sanatsal faaliyet ya da müzik dinleme odağınız; yemek yapma odağınız; yemek yeme odağınız; yatmadan önceki an odağınız; denge odağınız vb zaten vardır. Bilinciniz nasıl hareket edeceğini

ya da kıpırdamadan nasıl duracağını bilir. Bu meditatif odaklanma alıştırması da eğer bilinciniz için odaklanacak yeni bir merkez yarattığınızı anlarsanız çok basitleşecektir.

Bilincinizi bütün gün kafanızdaki odada kalmak için zorlamamalısınız. Bu sadece suni ve sağlıksız bir durum değildir, aynı zamanda da imkansızdır. Bilinciniz meditasyon için kendinizi odaklamaya ihtiyaç duyana kadar serbestçe dolaşmakta özgür olmalıdır. Ardından da gözlerinizin arkasında kendisini odaklamaya hazır olmalıdır. Yardım etmek için elinizi burnunuzun ucuna bastırarak bilincinizi odanıza çağırabilirsiniz. Bu hile değildir, ben bunu hep yaparım. Meditasyonum bittikten sonra bilincimin odağını nereye isterse gitmesi için de salıveririm. O ne yapacağını bilir.

Azar azar çalışarak odanızı yaratın (mağara, taht odası, kule, çadır ya da her ne istiyorsanız) kafanızın içine giremiyorsanız bile en azından bir temel atın. İşiniz zamanla kolaylaşacaktır.

TOPRAKLANMAK

Kafamızın içinde bir oda oluşturmak bedenimizle nazikçe merhabalaşmaktır. Ancak bedeninizin, huzur içinde yaşayabilmek için kibar bir merhabadan daha fazlasına gereksinimi vardır. Topraklama yapmak ve yerküre ile bağlantı kurmak bir sonraki adımdır.

İnsanlar yerküre ile çeşitli şekillerde bağlantı kurabilirler; temas ederek, yemek yiyerek, doğayla ya da suyla yakınlaşarak, hayvanlara dokunarak ve sağlıklı cinsel ilişki kurarak. Ben bu işlemi, bedenin içine girmek; şimdiki zamana ve yerküreye bağlanmak (topraklanmak) olarak tanımlıyorum. Bu aslında çoğumuzun günlük hayatta doğal olarak yaptığı bir işlemdir.

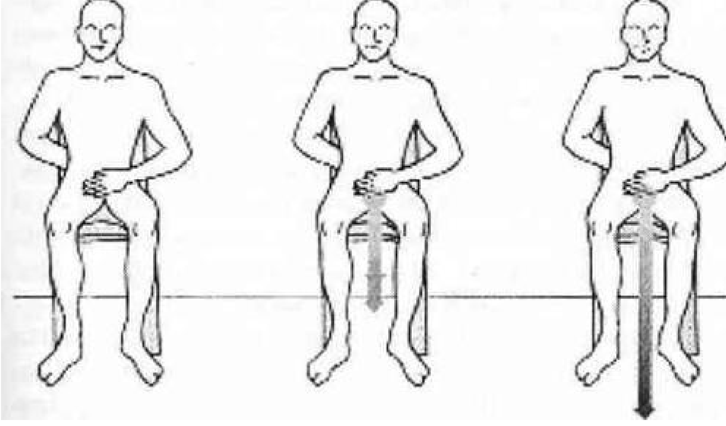
Açlıktan başınızın döndüğü bir anda mükemmel bir yemek yiyip kendinizi tatmin olmuş hissetinizse, kendinizi toprakladınız demektir. Çok yoğun bir çalışmadan sonra, sevdiğiniz, güvendiğiniz birinin sırtınıza yaptığı masajla gevşediyseniz işte topraklandınız. Sizi şimdiki zamana geri getiren; rahatlayıp mutlu olmanızı sağlayan her şey topraklamadır.

Topraklanmamış insanlar odaklanmakta zorluk çekerler, huzursuz ve stresli olurlar, çevrelerindeki her şeyi kontrol etmeye çalışırlar. Doğal olarak topraklanmış kişiler ise, sade ve dengeli insanlardır, bedenlerinde evlerindeymiş gibi huzur içinde yaşarlar. Topraklama, bedeni sakinleştirdiği; içinde yaşanılacak sıcak ve huzurlu bir yer yarattığı için insanı dengeler. Başkalarını kontrol etmeye çalışmak gereksizleşir çünkü topraklama bedene kendisini kontrol etme yolunu verir; beden, enerjiyi ve duyguları serbest bırakmayı, kendisini an be an arındırmayı öğrenir. Deneyin ve görün.

İLK TOPRAKLAMA KORDONUNU YARATMAK

Kendinizi nasıl topraklayacaksınız? Sırtı dik bir sandalyeye kollarınızı ve bacaklarınızı çaprazlamadan oturun. Ayak tabanlarınız düz olarak yere bassın. Yapabiliyorsanız kafanızın içindeki odaya girin. Sağ elinizi karnınıza, kasık kemiğinin biraz üstüne; sol elinizi de tam kuyruk sokumunun bitimine koyun.

Yapabiliyorsanız gözlerinizi açık tutun ve leğen kemiğinizin içindeki bölümde her iki elinizin arasında yuvarlak bir enerji merkezi olduğunu hayal edin. Çakra sistemini biliyorsanız bu merkezin sizin birinci çakranız olduğunu da bileceksiniz (Şekil 2). Bu merkez genellikle 7 ila 12 cm çapında bir disk olarak resmedilir. Disk öne doğru bakar ve görülebilir renkli enerji içinde döner. Rengi kırmızı olmalıdır.



Şekil 2. İlk Topraklama Kordonunu Yaratmak

Bu sımsıkı çapalanmış enerji diski her zaman bedenimizdedir. Bu enerji merkezi siz doğmadan önceden beri oradadır. Sürekli ve tükenmez bir kaynak olan bu enerjinin işlevi sizi beslemek ve size hizmet etmektir.

Kafanızın içinde kalın. Enerjinin bu çakra içinde döndüğünü hayalinizde canlandırın ve bu enerjinin dümdüz aşağı doğru hareket eden bir borusu ya da bir kordonu olduğunu görün. Bu kordon çakranızla aynı çapta ya da bir parça daha ince olabilir. Canlı bir renkte enli bir topraklama kordonu hayal etmek daha kolay olabilir. Çakranızı bedeninize sıkıca çapalanmış olarak imgeleyin ve kordonun genital bölgeden çıkarak sandalyeyi geçip yere girdiğini düşünün.

Kordonunuzu yaratmak için tükenmez bir enerji kaynağınız olduğunu bilmelisiniz. Birinci çakranızı tüketmiyorsunuz, sadece içinizdeki hiç bitmeyecek olan enerjiyi gezegenin merkezine yönlendiriyorsunuz. Nefes almaya devam edin ve eğer başarabiliyorsanız kafanızın içindeki odada kalarak gevşeyin. Topraklama kordonunuzun daha da aşağılara inerek

bulunduğunuz binanın temelini; binanın altındaki toprak katmanlarını delip geçtiğini ve gezegenin merkezine ulaştığını görün.

Hala kafanızın içindeki odada mısınız, yoksa kordona yapışıp gezegenin merkezine doğru gittiniz mi? Kordonu takip etmeniz gerekmiyor. Odanızın içinde kalın ve kordonu gözünüzde canlandırarak kumanda edin. Kordonunuz size itaat edecektir.

Kordonunuz gezegenin merkezine ulaştığında onu sıkıca bir yere bağlayın. Kordonu ucunda çapa bulunan bir zincir olarak; kökleri gezegenin merkezine dolanan bir ağaç olarak; kaynağı hiç tükenmeden merkeze akan bir şelale olarak; fişini gezegenin merkezine taktığınız bir elektrik kablosu olarak ya da size göre en uygunu neyse o olarak düşünebilirsiniz.

Bedeninizin ağırlık merkezi (leğen kemiğiniz) ile gezegenin ağırlık merkezi arasındaki güçlü bağı ve diğer uçtaki sağlam bağlantıyı hissedin. İsminizi kordondan aşağıya doğru üç kere söyleyin ya da etrafında dönen enerjide yazılı olarak görün. İşte ilk topraklama kordonunuz!

Odanızın içinde kalmaya ve kendinizi topraklamaya alıştığınızda kordonunuzu yok edin. Atın, bırakın ya da yakın; bir şekilde yok olmasını sağlayın. Ne isterseniz onu yapın ve ondan kurtulun. Tamamen ortadan kaybolmasını sağlayın. Siz yaptınız siz yok edebilirsiniz. Bırakın yok olsun, şimdi.

Neden mi? Çünkü manevi bilgi ve iletişim dünyası uzun zamandır ya fazla büyütülmüş ya da küçük görülmüştür. Enerji ile ilk kez çalışmaya başlayan kişiler dengelerini kaybedebilirler. Bazıları ölmüş akrabalarının ortaya çıkacağını ya da Tanrı'nın onlara bağıracağını filan düşünürler. Saçmalık. Sadece kendi enerjinizle ve kendi bedeninizle çalışacaksınız. Hepsi bu kadar. Size şunu hatırlatayım; bizim kültürümüzde, yani Batı kültüründe ruhu araştıracak ne dil ne de bağlam var. Çakra bir Doğu Hint sözcüğüdür Batı'da böyle bir kavram bile yoktur! Yani sonuç olarak Batı düşüncesi ruh ile ilgili spiritüel bir araştırmaya başlar başlamaz bir yığın zırvalık ve korkuyla dolu Pandora'nın Kutusu açılıverir.

Kendinizi bu tepkisel, cahilce maneviyat korkusundan soyutlayın. Enerjinizin ve enerji yaratımlarınızın tek efendisi sizsiniz; bunu sakın unutmayın. Enerji araçlarınız size aittir; mükemmel değillerse, doğru renkte ya da doğru büyüklükte değillerse o zaman onları yok edip her şeye yeniden

başlayabilirsiniz. Yetki sahibi sizsiniz. Kendi yarattığınız her şeyi yok edebilirsiniz ve yeniden başlayabilirsiniz. Patron sizsiniz.

Şimdi kendinizi istediğiniz bir biçimde yeniden topraklayın. Şayet ayakta dururken, ellerinizi birinci çakranızın üzerine koymadan da kendinizi topraklayabiliyorsanız, yapın! Kordonunuz için parlak bir renk seçin; birinci çakranızın kırmızı olmasına karşın kordonun illa kırmızı olması gerekmez. Kordonunuza hayat ve hareket verin; patronun siz olduğunu söyleyin. Yeni kordonunuzdan aşağı doğru isminizi söyleyin.

Topraklama kordonunuzu yaratırken uymanız gereken sadece birkaç kural vardır; Kordonun her iki ucu da sağlamca bağlı olmalıdır; aşağıya doğru sürekli bir akış olmalıdır, böylece kordon bir arınma aracı olarak kullanılabilir; kordonun dış yüzeyi pürüzsüz olmalıdır, üzerinde enerji sızıntısına ya da karışıklığa neden olacak hiçbir delik, yırtık ya da çatlak olmamalıdır. Bunlar dışında kordonun büyüklüğünün, renginin ve bağlantı çapasının nasıl olacağına karar vermek tamamen sizin zevkinize kalmıştır.

Ayağa kalkın ve dolaşın. Zıplayın. Koşun. Yatın. Kordonunuz sizinle birlikte gelip rahatça hareket ediyor mu? Öyle hissetmiyorsanız hemen kordonu bedeninizden atın. Ben iyi yapılmamış bir kordonu hayali bir makasla kesip gezegenin merkezine yollamaktan hoşlanırım. Yeniden daha iyi bir kordon yaratın ya da kordonu atmaya razı olamıyorsanız ona tekerlek takın. Her yeni kordon yaratışınızda kordondan aşağıya doğru kendi isminizi söylemeyi unutmayın.

Topraklama yapamıyorsanız endişelenmeyin. Şimdilik tek ihtiyacınız yeniliklere açık olmak. Bedeniniz arkadan yetişip fiziksel gerçekliği oluşturana kadar aklınız durumu idare edecek bir gerçeklik oluşturma konusunda harikalar yaratır. Rahatlayın ve okumaya devam edin. Çok yakında topraklamayı başaracaksınız. Benim kendimi topraklamam aylarımı almıştı, ama ben inatçıydım. Siz benden daha şanslısınız çünkü bu kitap size topraklama için gereken her türlü yardımı sunuyor. Kafanızın içinde kalın ve çalışmaya devam edin.

TAVIRLARI TOPRAKLAMAK

Hazır olduğunuzda oturun ve yeniden bu ilk topraklama çalışmasını yapın. Kafanızın içine girin ve topraklama kordonunuzu yaratın. Gevşeyin, kordonunuzu sağlam tutun ve yakın zamanda olmuş sizi üzen bir olayı

hatırlayın. O anda neler hissettiğinizi iyice hatırlayana kadar olayı düşünün. O duygunun tam olarak içine girin. Aynen o anda hissettiklerinizi yeniden hissedene kadar çalışın.

Şimdi topraklama kordonunuzdan aşağı doğru giden akışı hızlandırın. Sizi üzen deneyiminizi (ki onu hiçlikten kendi bedeninize çağırdınız) bir top haline getirin ve topraklama kordonunuzun içine yerleştirip aşağıya düşüşünü seyredin.

Kafanızdaki odada kalın ve kordonunuzun bedeninizdeki üzüntüyü çekip temizlemesine izin verin. Sıkıntının midenizi terk ettiğini hissedin, karışıklığın aklınızı terk ettiğini hissedin, huzursuzluğun bedeninizi terk ettiğini hissedin. Tüm bu davranışların bedeninizden şakır şakır yıkanıp gittiğini ve sizi mutlu olabilmeniz için bin bir seçenekle baş başa bıraktığını hissedin.

Sıkıntınız bir enerji olarak gezegenin merkezine doğru gittikçe sıkıntı niteliğini yitirdiğini ve yeniden basit temiz enerji haline dönüştüğünü gözlemleyin. Sıkıntının, sizin bu enerjiye eklediğiniz bir şey olduğunun farkına varın. Aynı enerjiyi gülmek, ağlamak, oynamak ya da uyumak için kullanabileceğiniz halde siz sıkılmak için kullanmayı tercih ettiniz.

Sıkıntınızın aşağı doğru düşüp gidişini izleyin. Onu yeniden nötr ve her amaca uygun enerji olarak görene kadar izleyin. Sıkıntınız kordonun sonuna ve gezegenin merkezine vardığında bırakın tertemiz ve parlak kordonunuzun içinden çıkıp gitsin. Bırakın nereye aitse oraya gitsin. Bu enerji topunun ne kadar büyük olduğunu gözlemleyin. Bir başka deyişle iyileşmek ve yaşamak için kullanabileceğiniz ama sıkılmaya harcadığınız enerjinin büyüklüğünü görün. Tek bir basit meselenin çekip gitmesine izin vermiş biri olarak şöyle bir düşünün, enerjinizi nasıl kullanacağınıza dair ne kadar çok seçeneğiniz var. Sıkıntının şu anda tek bir parçasından kurtulmuş biri olarak içinizde nasıl bir farklılık olduğunu hissedin. Belki kendinizi daha rahat ve özgür hissediyorsunuz, belki de öyle hissetmiyorsunuz. Bu, hayatınızda sıkıntıyı kullanmaktan ne kadar hoşlandığınıza bağlıdır.

Şayet sıkıntınızı özlüyorsanız, daha onunla işiniz bitmediyse, bilin ki enerji temizlenmiş bir halde size geri gelecek ve tamamen yepyeni ultra mega bir sıkıntı yaratmanızda size yardım etmeye hazır olacaktır!

Unutmayın kontrol tamamen sizde. Enerjinizi nasıl kullanacağınıza siz karar verirsiniz.

Kafanızın içindeki odada oturmuş, temizlenmiş enerjinin topraklama kordonunuzdan gidişini gözlerken, bu enerjinin uçarak sizden uzaklaştığını ve tamamen gözden kaybolduğunu fark edebilirsiniz. Tebrikler! Bir başkasının enerjisini dışarı toprakladınız.

Bir başkasının enerjisini topraklamak da ne demek? Hepimiz, aslında ruhsal gelişime katkısı olmadığı halde bize ait olmayan iletileri, davranışları ve ideolojileri düzenli olarak içimizde besleyip büyütürüz. İşte bunlar içimizde bir başkasının enerjisi olması deyiminin örnekleridir. Bu ıvır zıvırlar "Ağzın doluyken konuşma!" gibi yüzeysel bilgileri ya da "Mükemmel olmazsan kimse seni sevmez!" gibi daha derin bilgileri kapsayabilir. Bu fikirler ve mesajlar, ailemiz aracılığıyla (bazı durumlarda tetiklenen üzüntü veya acılar aracılığıyla) ya da cinsiyetimiz için belirlenmiş kalıplar aracılığıyla ("İyi kızlar asla" veya "Erkek adam asla") ya da yaşıtlarımız ve çağdaşlarımız aracılığıyla (en iyi arkadaşımızdan medyaya kadar herhangi bir malumat aracısı tarafından) bize verilmiş olabilir.

Enerjiyi topraklama ve arındırma işleminin amaçlarından birisi de hayattaki duruşumuzun ve tavırlarımızın hangisinin özgün hangisinin suni olduğunu bulmaktır. Bir fikir, her ne olursa olsun, rahatsızlık veriyorsa ya da bugünkü yaşantınızı iyileştirmiyorsa o zaman tarafsız bir bakış açısıyla değerlendirilmeli ve topraklanmalıdır. Eğer mesaj, fikir ya da tavır size aitse o zaman toprakladığınız ve arındırdığınız zaman enerjisi size geri dönecektir. Eğer mesaj bir başkasına aitse o zaman sizin etkinizden temizlendikten sonra sahibine dönecektir.

Kendinizi toprakladığınız zaman alışkanlıklarınızla kurduğunuz bağlardan kurtulur ve yeni davranışlar edinmek için enerji açığa çıkarırsınız. Tabii gerçekten istiyorsanız. Böylece mesajlarını ve duruşlarını ödünç aldığınız kişilere de bir hizmet yapmış olursunuz. Bu, başkalarının düşüncelerinden, ihtiyaçlarından ve fikirlerinden kendimizi arındırmak için bizim manevi sorumluluğumuzdur.

Günün her anında, çevremizdeki dünyaya vereceğimiz taze, şimdiki zamana ait ve düşünülmüş cevaplara ihtiyacımız vardır. Topraklama

kordonunuz yerindeyse ve çalışıyorsa bedeninizle duygularınız her an arınmak için bir yol bulacaklar demektir. Kendinizi, geçmişin davranışlarından özgürleşmiş, sizi kehribarın içine sıkışmış sinek gibi tutsak eden eski mesajlardan kurtulmuş hissederek, sınırsız bir varlık olarak görmeye başlarsınız.

Topraklandığınız zaman çevrenizde hissettiğiniz sessiz güç size dolu hayatınızın sonucunun değil esasının kendiniz olduğunu hatırlatacaktır.

Dövüş sporlarının öğrencileri topraklama kordonunu çi enerjisinin bir formu olarak kabul ederler. Dövüş sporlarının çoğunda öğrenciler sıçramaktan ve tekme atmaktan önce, ilk olarak en doğru şekilde durmayı ve kendilerini dengelemeyi öğrenirler. Dengede durabilmek için öğrencilere çi enerjisini leğen kemiklerinden aşağı doğru hizalayarak bedenlerini yerçekiminin merkezine ayarlamaları öğretilir. Çi enerjisini harekete geçirmek savaşçı duruşunu oluşturur: Bacaklar yere sıkıca basarken vücut gevşemiş ve farkındalık en uç noktaya erişmiştir. Dövüş sporlarının çoğunda savaşçı duruşu saldırgan ya da meydan okuyucu değil gözlemcidir; gücü ve güçsüzlüğü gözlemler. Dövüş sporları savaşçısı yere sağlam basar, tüm silahları gelebilecek tehlikelere karşı kılıfında hazırdır ama aradığı bir kavga değildir.

Topraklama da, sizin gibi manevi arayışlar içinde olan kişileri tıpkı bu şekilde hazır tutacaktır. Topraklama, sizi yeryüzüne ve şimdiki zamana odaklanmış, bağlanmış halde tutarak, hayatınızda ve manevi duruşunuzda yere sağlam basmanızı sağlar. Artık sizi huzursuz eden düşünceleri ve davranışları topraklama kordonunuzu kullanarak saf dışı bırakabilirsiniz.

MESAJLARI TOPRAKLAMAK

Kafanızın içine girip topraklamanızı kontrol edin. Eğer kordonunuzda bir dayanıksızlık varsa o kordonu yok edip kendinize yepyeni ve parlak bir kordon yapın. İsminizi kordondan aşağı söyleyin ve yeni bir topraklama alıştırması yapmayı deneyin. Bu sefer bir sıkıntıdan daha büyük bir şeyden kurtulmayı deneyelim. Kocaman bir mesajı kordondan aşağı yollayalım ve ondan kurtulalım.

Önce kolay bir mesaj seçin, mesela hemen her ailede geçerli bir anne baba kuralı ya da sizin cinsiyetinizin nasıl davranması gerektiğine dair televizyonda yayınlanıp duran bir kural olabilir. Bu mesaj sözler, duygular

ya da görüntüler olabilir. Ancak mesajı yollamadan önce onu adamakıllı hissedin. Mesajı topraklama kordonunuza yerleştirip göndermeden önce bir kontrol edin bakalım, onu geri çağırmak gibi bir niyetiniz var mı? Şayet bir kayıp duygusu ya da bir yoksunluk hissediyorsanız bu mesajla henüz işiniz bitmemiş demektir. Ama siz gene de onu yollayın. Mesaj topraklama kordonunuzdan geçip temizlendikten ve en uçtan çıktıktan sonra nereye doğru gittiğini görmeye çalışın.

Bunların hiçbirini göremezseniz sakın endişelenmeyin. Ben de görsel bir psişik değilim. Sadece koşullanıyorum ve enerjinin işini yapmakta olduğunu bedenimde hissettiklerimin farkına vararak anlıyorum. Enerjiyi bıraktığım zaman kulaklarım basınçla açılıyor ya da nefesim derinleşiyor ve bedenim gevşiyor. Hayal gücünüzü kullanabilirsiniz; beş duyunuz sizi yönlendirir. Bedeniniz yalan söylemez.

Serbest bıraktığınız mesajın enerjisinin nereye gittiğini seyredin ya da hissedin. Eğer mesaj kolayca uzaklaşıyorsa onunla işiniz bitti demektir. Hemen size geri geliyorsa, bu, onun hala gereksindiğiniz ya da inandığınız bir mesaj olduğunu gösterir. Geri gelirse mesajı iyice inceleyin. Şu anda bu mesajın "öteki insan", "öteki zaman" kimliğini dışarı topraklamış olduğunuz için mesaja şimdiki zamandan, kendi şartlarınızla iyice bakabilirsiniz. Belki de bu kez mesaj size daha derin bir anlamı olduğunu hissettirecektir. Eğer öyle hissederseniz mesajı yeniden kabullenmekten (hem de artık temizlenmişken) ve şimdiki hayatınıza katmaktan çekinmeyin.

Birkaç dakika sonra ya da birkaç gün sonra bu mesajdan huzursuz olursanız o zaman yeniden topraklayın. Kendinize bu mesajı yolculuklarınızdan birinde edindiğinizi; ondan kurtulma gücüne ve hakkına sahip olduğunuzu söyleyin. Patron sizsiniz. Size bir anlam ifade eden mesajları saklayın ama onları öncelikle "geçmiş zaman" ve "başka insan" enerjilerinden arındırın.

İşte bir örnek: Babanız iyi bir aşçıdır. Sadece iyi değil, harika bir aşçıdır. Yemek pişirmeyi seviyorsunuz ama onun bıçakları nasıl bilediğini, tezgahı nasıl sildiğini ve baharatları nasıl tarttığını düşünmeden yapamıyorsunuz. O anda evde bile olmayan babanızın sizin yemek denemeleri yapmanızdan hoşlanmayacağına inanıyorsunuz. Bunları

düşününce aslında acıkmamış olduğunuza karar verirsiniz ya da yenilmeyecek bir şey pişirirsiniz.

Eğer kafanızın içindeki odaya gidip babanızın yemek pişirme kurallarını ve tavırlarını topraklarsanız artık onlarla yaşamak zorunda olmadığınızı görürsünüz. Onu sevmek için onun gibi olmaya gereksiniminiz yoktur. Onun düzenli yemek pişirme metodunu uygulayabilirsiniz ama ona güçlü enerjisinin temizlenmiş bir topunu geri gönderin. Babanızın hayatını yaşamaya çalışmadan da onun yemek pişirme zevkini edinebilirsiniz. Ya da onunla girdiğiniz içsel savaşa devam edebilirsiniz. Seçim sizin.

Mesajların sadece enerjiye eklediğimiz ses ve fikirler olduğunu bilin. Onlar Tanrı'nın koyduğu kurallar değildir. Aklımızda ve yüreğimizde bu mesajlara hayat veren sadece bizim onlara odaklanmış dikkatimizdir. Mesajları hiçliğe gönderebilecek tek şey de bizim bilinçli kararımızdır. Her gün birlikte yaşadığınız mesajları topraklayın. Eğer mesajlar çok saçma ise geri dönmelerine izin vermeyin. Başkaları ne yaparsa yapsın, ne derse desin dünyaya nasıl tepki vereceğinizi seçmenin sadece sizin kararınız olduğunu unutmayın.

Birey olmak; başkalarının gereksinimlerinden, isteklerinden ve kurallarından bağımsız olarak varlığınızın anlamını çözmenizin ömür boyu sürecek çabasıdır. Birey olmanın ilk etabı kim olduğunuzu değil kim olmadığınızı öğrenmektir.

Size ait olmayan mesajlardan ve tavırlardan arındığınızda özgün manevi benliğinizin canlanacağı sessiz bir yer yaratmanın ilk adımını da atmış olursunuz. Sizi huzursuz eden düşünceler, duygular ve tavırlardan kurtulduğunuzda topraklama, kimliğinizin ortaya çıkmasını mümkün kılacaktır. İç ve dış dünyanızı kontrol edebileceğinizi bilmekle gerçek dünyaya çok daha fazla uyum sağlayacaksınız. Çevrenizdeki dünyayı kontrol etmek için enerji harcamayacaksınız çünkü enerjiniz her dakika açık ve özgün olmanıza odaklanmış olacaktır.

Topraklama sizi dünyaya çapalayacak ve size sürekli bir destek sağlayacaktır. Ne zaman isterseniz eski mesajları, eski fikirleri ve eski yaşam tarzlarını geri püskürtebilmenizi sağlayacaktır. Topraklama, odaklanmayı şu anda, burada, sadece sizin için ve sadece sizin üzerinize yönelttiği için kimliğinizi bulmanıza yardımcı olacaktır. Topraklama

ruhunuzun bedeninizde rahat ve güvende olmasını sağlayacaktır. Bu gerçekleştiğinde daima “şimdide” olacaksınız.

ACIYI TOPRAKLAMAK

Topraklamanın hemen her durum için çok yararlı olduğunu kısa zamanda anlayacaksınız. Bir daha ağrınız ya da acınız olduğu zaman bu alıştırmayı deneyin. Kafanızın içine girin ve topraklama kordonunuzun yerinde olduğundan emin olun. Kordonunuzdan emin olduğunuzda sizi rahatsız eden acınızın tam merkezinde bir ikinci kordon oluşturun. Acının enerji merkezinden gezegenin merkezine doğru bir akım sağlayın.

Bu kordonu bedeninize çapalamak yerine onun içinizdeki acının enerjisini çekip almasına izin verin ve sonunda da kordonla birlikte hepsini atın. Acı bedeninizi terk ederken ona ne kadar bağlı olduğunuzu, onun için ne kadar enerji harcadığınızı ve onsuz yaşamı nasıl hissettiğinizi gözlemleyin.

Duygusal ya da fiziksel olan o acının sadece bir sinyal olduğunu unutmayın. O kendinden korkulması, kaçılması ya da teslim alınması gereken bir varlık değildir. Acı bir şeylerin yanlış gittiğinin sinyalidir. Eğer acı duymazsanız o zaman çevrenizdeki tehlikelerin ya da bedeninizdeki hastalıkların farkına varamazsınız. Acı olmazsa sizin için gerçek tehlike arz eden durumlara körlemesine düşersiniz. Acı sizi tehlike ve hastalıklara karşı dolambaçlı yollardan değil aniden uyarır. Acı oyun oynamaz, siz de oynamayın.

Acıyı sever gibi görünmek ya da onunla pazarlık etmek ve acının ne kadar harika olduğunu düşünerek mucizevi bir şekilde kaybolacağını hayal etmek doğru değildir. Bedeninizi saygıyla dinlemeli, acı çekmeye karşı duyduğunuz duygusal bağı incelemeli ve iyileşme dikkatinizi (ya da doktorunuzun dikkatini) acının olduğu bölgeye yoğunlaştırmalısınız.

Topraklama acı ile iletişime geçmenin en iyi yoludur çünkü bu yöntem bedeninize evde ve farkında olduğunuzu; mesajları alarak değerlendirdiğinizi söyler. Enerji çalışmalarına devam ettikçe bedeninizin şimdiki zamana ve kendinize odaklanmanız için ne kadar çok ağrı ve acı mesajı yolladığını görerek şaşıracaksınız. Topraklama yaptığınızda, tıpkı bir mucize gibi(!) yok oluvermesinden bu tür bir acıyı rahatlıkla tanıyabilirsiniz.

Ana topraklama kordonunuzu her zaman bağlı ve çalışır durumda tutun. Başlangıçta günde en az iki kez kafanızın içine girip kordonunuzu kontrol etmelisiniz. Sessiz bir oda bulmanız gerekmez sadece bir dakika oturun ya da ayakta durun, kafanızın içindeki odaya girin ve kendinizi topraklayın. Bu sadece birkaç saniye sürecektir. Eğer topraklama kordonunuz gevşek ya da gerçekdışı görünüyorsa o zaman onu atıp bir yenisini yapın. İstiyorsanız kordonunuzu her gün değiştirin. Kordon değiştirmek hem masrafsızdır hem de kordonu o günkü ruh halinize ya da kıyafetinize uydurmaya çalışmak eğlenceli olabilir.

Araba kullanırken, yemek yerken, uyurken ve spor yaparken kordonunuz hep çalışsın. Topraklama kordonunuzu işyerinde, sinemada ya da bir kavganın orta yerinde daima kontrol edin. Hastayken, banka hesabınızı kontrol ederken, yemek pişirirken, dans ederken ve sevişirken topraklamanız hep çalışır durumda olsun. Eğer yardıma gereksiniminiz olursa duştayken suyu başınızdan sırtınıza ve sonra ayaklarınıza doğru akıtarak beyninizden yere doğru bir hareket sağlayabilirsiniz. Bunun da yararı olmuyor ve kendinizi hala topraklayamıyorsanız o zaman birinci çakranın anlatıldığı bölüme geçin. Birinci çakranın çalışmasının ve çalışmamasının sonuçlarını anlamak topraklama işlemini daha kolay kılar.

"İleri Teknikler" bölümünde topraklamaya ait başka yöntemler, kurallar ve fikirler bulacaksınız. Sayfaları atlayarak o bölümü okunmaktan çekinmeyin lütfen ama çok fazla bilgi ile kafanızı karıştırmamaya da dikkat edin. Başlangıçta topraklama yaparken zorluk yaşamanız normal, hatta kaçınılmazdır. Eğer işler zorlaşırsa hemen kafanızın içindeki odaya gidip topraklama yapın. Ne kadar çok topraklama yaparsanız işlem o kadar kolaylaşacaktır, çünkü her seferinde bedeniniz daha çok temizlenmektedir. Kısa zaman sonra sürekli dikkat vermeksizin de topraklanmış olarak kalabileceksiniz.

Topraklama yapmak ve kafanızın içinde kalmak için kendinizi çok fazla zorladığınızı hissediyorsanız demek ki hiçbir şey anlamamışsınız! Enerji çalışması zorlama değil sadece uygulama gerektirir. Enerji çalışması ipek kozasından, sihirden, istekten ve niyetten yaratılır. Kan ve tere gerek yoktur. Çok çabalamanız gerekiyorsa, durun. Rahatlayın. Neşelenin. Topraklama alıştırmalarını baştan başlayarak bir daha okuyun ve enerjinizle iyi vakit geçirin.

TEMEL TOPRAKLAMA KURALI

Başlamadan önce bir küçük not: Topraklama çalışmaları sizin üzerinizde harikalar yaratıyorsa, eminim hayatınızdaki insanlar üzerinde de harikalar yaratacağını düşünüyorsunuzdur; doğru da düşünüyorsunuz. Ancak bu sadece onlar da kendilerini topraklamayı seçerse gerçekleşir. Başka insanları topraklamak doğru değildir.

Unutmayın, topraklama iyileştirmektir ve izni olmadan birini iyileştirmek kötü bir manevi etiket anlamına gelir. Dahası sizin kişisel topraklama kordonunuz bir başkasında işe yaramaz. Aksi halde kendi iyileştirme enerjinizi ve kendi cevaplarınızı bir başkasının hayatına yerleştirmiş olursunuz. Çok ayıp. Size ait dersleri öğrenmeye sizden başka hiç kimsenin ihtiyacı yoktur. Kendi topraklama tecrübelerinizi kendiniz yaşamalısınız.

Eğer birisi size topraklama için yalvarıyorsa o zaman kitabınızı birkaç gün için ona ödünç verin. Bildiklerinizi başkalarına da öğretin ama asla kimseyi topraklamayın! Başka insanların manevi gelişiminden sorumlu olduğunuz yanılgısına kapılmayın. Bu bir işe yaramaz. Lütfen kendinize göz kulak olun.

AURAYI TANIMLAMAK

Uygun sınırları belirlemek, bütün psikolojik yöntemlerin ana kuralı ve bütün ilişkilerin temel hoşnutluk ya da tartışma noktasıdır. Ama sınır koymanın, kesinliği olan, bilimsel ve her durumda geçerli bir yöntemi henüz bulunamamıştır.

Makul sınırlar konmadığında kimsenin yaşamının uyumlu bir akışı olmaz. Böyle bir durumda, insanın iç dünyası karşılanmamış ihtiyaçlar ve gerçekleşmemiş hayaller yığınıyla karmakarışıktır; dış dünyası ise ya aşırı derecede işle ya da umutsuzca bir toplumsal baskıyla sarılıdır. Sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini asla bilemediği için bu insanlar arkadaşlarının duygusal sorunlarından çevre meselelerine kadar her şeyi kişisel olarak algılar; bunları kendi sorumlulukları sanıp üstlenirler. Kendilerini, başkalarını ne kadar etkilediklerine göre tanımlarlar; kendi hayatlarına ne kadar etki ettiklerine göre değil.

Sınırları olmayan kişiler kendilerine sınır oluşturmak için çoğu zaman ağırlıklarını kullanırlar: Kilo aldıkça daha fazla yer kaplar ve kendilerini bu şekilde korurlar ya da kilo kaybettikçe özdenetimleri olduğunu ispatlar ve hiçliğin içinde görünmez olurlar. Böyle insanlar kontrolü ellerinde tutmak ve sınırlar koymak için kimi zaman da fiziksel güvenlik ya da düzeni kullanırlar. Bu sahte sınırların hiçbiri işe yaramaz.

Sınırları olmayan kişiler genellikle sağlık konularında, çevre meselelerinde, politikada, iş ya da finans dünyasında aşırı faal bir şekilde rol alırlar. Bunlar kötü faaliyetler değildir ve onlarada bir zarar vermez. Yine de bu harici faaliyetlere aşırı odaklanma hiperaktif ve sınır-özürlü insanların tanımlanmasını kolaylaştırır. Ben onlara kaçak şifacılar diyorum.

Kaçak şifacılar sıradan şifacılardan önemli farklılıklar gösterirler. Onlar yaptıkları işlerde olağanüstü başarılıdırlar ama iç dünyalarına baktığınızda büyük bir boşluk ve kaos görürsünüz. İçlerindeki tüm enerji, iyileştirdikleri kişilere ve olaylara akıp gider; kendilerine ayıracak zamanları yoktur.

Kaçak şifacıları tanımlamanın en iyi yolu, onlara kendileri için ne yaptıklarını sormaktır; dinlenmek ya da kendilerini iyi hissetmek için ne yaptıklarını sormaktır. Sıradan şifacılar böyle bir soruyla karşılaşınca hiç

duraksamadan koca bir liste dökerler. Kaçak şifacılarınsa ya dilleri tutulur ya da içinde bencillik olmayan misyonlarını anlatmaya başlarlar.

Bencillik olmadığı doğrudur. Onlar acılarından “kendilerinden arınarak”; kendi hayatlarının önemsiz bir parçası haline gelerek kurtulmaya çalışırlar. Sürekli başkaları için yaşayarak ve kendilerini ihmal ederek iç dünyalarındaki karmaşadan kurtulmaya çalışırlar. Bu yolda hastalanabilir hatta ölebilirler. Başkalarına şifa verirken ya da toplumsal bir haksızlığa karşı çıkarken iyileştirici enerjilerini yönlendirirler ama sınırları olmadığı ya da sınır nedir anlamadıkları için (büyük bir olasılıkla fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa yelken açmışken) enerjileri karşı tarafa zararlı da olabilir.

Kaçak şifacılar başka insanların acı içinde olmasına dayanamazlar. O kişilerin rahatsızlıklarına bağlı öğrenebilecekleri dersler olduğunu tamamen göz ardı ederek onları kurtarmaya girişirler. Kaçak şifacıların niyetleri iyidir ama sonuçta çözülemez bağımlılıklar yaratırlar çünkü iyileştirmek zorunda ve arzusunda oldukları için olayları akışına bırakamazlar. Sürekli yeni misyonlar yaratmak, yeni adaletsizlikler bulup üstüne gitmek ihtiyacındadırlar. Genellikle de işe sizin hayatınızdan ve çektiğiniz sıkıntılardan başlarlar.

Kaçak şifacılığın ardında yatan temel itki dünyayı acıdan kurtarmak gibi görünse de aslında bunu gerçekleştirmeye çalışanlar kendi acılarının hatırasından kurtulmaya çalışmaktadırlar.

Bu yüzden kaçak şifacılık, şifacının benlik imajının şifa verme becerisine sımsıkı bağlı olduğu müthiş stres yüklü bir yerden gelmektedir. Kendi ihtiyaçlarını unuturlar; kendi sağlıklarına, evlerine, maddi durumlarına boş verirler: onlar görev başındadırlar! Seyretmesi acıklı bir görevdir bu. Çünkü kaçak şifacılar daima kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak tüketirler; eninde sonunda iyileştirmeyi durdurmak zorunda kalırlar. Bu kaçınılmaz son geldiğinde kaçak şifacının dünyası kararır. Misyonu olmadan ne yapacaktır? Elinde başka nesi vardır ki? Misyonsuz nasıl yaşayacaktır?

Kaçak şifacılar kaçınılmaz son gelmeden önce kendilerini durdurabilir ve enerjilerini kendi hayatlarına yönlendirebilirlerse o zaman bu özünü yıpratma işlemini tersine çevirebilirler. Sınırlarını belirleyip kendi acıları

üzerinde çalışmaya başladıklarında başkalarının acılarını da kabullenebilir ve müdahale etmekten; yani iyileştirmeye çalışmaktan vazgeçebilirler. İlk adım, başkalarını iyileştirmelerine engel olmaktır. Tamamen durdurulmaları gerekir çünkü, “Hayır” demekten, dinlenmekten ve başkalarından yardım istemekten neredeyse acizdirler.

Kaçak şifacılar huzura, her şeyin adaletli olduğu ve acının olmadığı bir dünya ile değil, hayati enerjilerini kendilerine yöneltmekle kavuşacaklardır. Kendilerini iyileştirmeleri ve dünyayı kurtarmaya başlamadan önce kendilerini dengelemeleri gerekmektedir.

Özgüven sahibi olan bireyler başkalarını iyileştirmeyi ya da adaleti sağlamayı kendilerini yüceltmek için yapmazlar. Onlar, başkalarına yardım edebilmeleri için önce kendilerine yardım etmeleri gerektiğini bilirler. Nerede başlayıp nerede duracağını bilen insanlar güvende olmak için ağırlığı kullanmazlar. Fiziksel ve duygusal sınırları kişisel sağlıklarını tehlikeye sokmayacak şekilde çizilmiştir. Sahip oldukları şeylere ne sınırsız bir bağlılıkları ne de sınırsız bir aldırmazlıkları vardır. Dünyalarını korumak için onu kilitlemek ya da dikenli telle çevirmek gerekliliği duymazlar.

Sınırları olan kişiler kendilerinden istenmedikçe şifa vermezler çünkü kendi hayatlarını yaşamakla meşguldürler. Sınırları olan kişiler başkalarını doğal olarak iyileştirirler. Sınırları olan kişiler kendilerini sıkıntılarından toprakladıkları için güvenilirdirler. Sınırlarını belirlemiş kişilerin “yuvam” dedikleri rahat, ferah ve ruhsal olarak güvenli bir yerleri vardır.

Hepimizin Tanrı vergisi bir sınırlandırma sistemimiz vardır; auramız. Aura, her ne kadar kendisine uçuk metafizik etiketler yapıştırılsa da aslında sadece bizim varlığımızın kişisel enerji sınırıdır.

Görüş alanınızın dışında olduğu halde birinin size baktığını ya da arkanızdan geldiğini hiç hissettiğiniz oldu mu? Bu, auranızın enerji sınırının deneyimidir. En basit haliyle auranızın enerji antenleri bir başkası fiziksel alanınıza girdiğinde sizi uyaracaktır; siz auraları görün ya da görmeyin bu uyarıyı alırsınız. Biraz çalışma ve dikkatle auranızın size duygusal ve ruhsal sınırlarınız konusunda söyleyeceklerinin farkındalığına varabilirsiniz. Bu farkındalığı elde ettikten sonra gerekli sınırları çizmek bir gizem olmaktan çıkar. Sınırlarınızı gerçek, gerekli ve pratik bir varlık olarak görme ve dokunma yeteneğini kazanırsınız.

Auranız ve kişisel sınır sisteminiz, çocukluktan çıkıp ergenliğe geçtiğinizde ve ailenizin korumasından uzaklaştıkça sizinle birlikte büyür. İlişkiler, iş, yüksek öğrenim ve sağlıklı cinsel ilişki sırasında kaybedilip yeniden bulunan sınır deneyimleri yaşandıkça farkındalık fazlalaşacaktır.

Olgunlaştıkça yeni ve değişik deneyimler karşısında zaman zaman sınırlarımızı inceltiriz; hatta bazen kaldırırız. Tanıştığımız yeni bir insanın, yeni bir fikrin ya da yeni bir deneyimin kendimizi ya da bakış açımızı değiştirmemize değip değmeyeceğini düşünürüz. Doğru ve yeterli bir destekle çoğumuz bu deneyimlerden sınırlarımızı daha iyi tanıyarak ve yaşadığımız dünyaya daha uyumlu hale gelmiş olarak çıkarız.

Ancak çoğumuzun sınırlarımızla bağlantıyı kaybetme eğilimi vardır. Muhtemelen bunun sebebi günlük yaşamda ya da sıradan bir sohbette olağan bir konuymuş gibi ("N'aber, auran ne alemde?") bundan söz etmiyor olmamızdır. Ebeveynlik anlayışının ve okul eğitiminin temelinde çocuklar üzerinde kontrol kurmak yatar; bu da çocukları tam olarak nerede başlayıp nerede bittiğini bilmedikleri bir kişisel sınır karmaşası içinde bırakır. Kendi yönünü çizme, bireysellik ve kişiye özel ihtiyaçlar da medya tarafından kirletilmiş ve gruplara bağımlı hale getirilmiş toplum tarafından düzenlenir. Sözle ifade edilsin ya da edilmesin uyum sağlamak büyük bir baskı olarak kendisini hissettirir. Bunun sonucunda sahip olunması gereken doğru şeylere sahip olan; giyilmesi gereken doğru giysileri giyen; söylenmesi gereken doğru sözleri söyleyen, doğru malumatı edinen ve böyle sürüp giden bir toplum yaratılır. Böyle bir toplum da kendisiyle bağlantı halinde olan bireyler yaratamaz.

Auranızı yeniden tanımakla, kendinizi yeniden kendi hayatınızın içine yerleştirirsiniz; burası iyileşmenin, gerçeğin, spiritüelliğin ve Tanrı'yla bağlantının merkezidir.

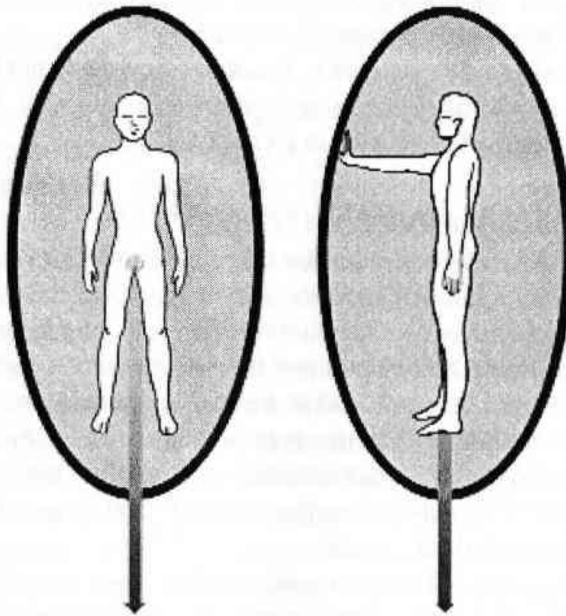
AURA NASIL TANIMLANIR?

Şimdi auranızı nasıl tanımlayacağınızı ve temizleyeceğinizi göreceksiniz. Kendinizi topraklayın ve kafanızın içindeki odaya gidin. Ayakta durun ve elips bir balon tarafından tamamen sarıldığınızı düşünün. Bu balonun bombeli köşelerini çok parlak hatta rahatsız edici derecede parlak bir renkle ışıklandırın. Balonu başınızın üzerinde, ayaklarınızın altında önünüzde ve her iki yanınızda görün (Şekil 3) Bedeniniz ve ışıklı

bombeli kenarlar arasında 60 ila 75 cm kadar mesafe olmalıdır. Ölçü olarak kol mesafesini kullanmak en iyisidir.

Kafanızın içinde kalın ve topraklama kordonunuzu gözünüzde canlandırın. İlk çakranızdan çıktığının ve aşağıya doğru sakince, istikrarlı bir şekilde aktığının farkına varın. Auranız böyle ışıklandırılmışken topraklama kordonunuzu ve aura sınırlarınızı tam olarak görebilirsiniz. Bir kol mesafesinde, ayaklarınızın altında hepsi birleşmiştir. Topraklama kordonunuzun rengini aura renginize uyacak şekilde değiştirin böylece auranız da istemediği enerjiyi topraklama kordonunuzu kullanarak temizleyecektir. Harika!

Kafanızın içinde kalın ve auranızı çalışmaya devam edin. Auranızın alanını belirlediniz ve ona parlak bir renk verdiniz, peki garip bir şekil alıyor ya da renk değiştiriyor mu? Size doğru yaklaşıyor ya da noktalar halinde yok oluyor mu? Üzerinde delikler ya da yırtıklar görüyor musunuz? Bedeninizin bazı yerlerinde rahatsızlık hissediyor musunuz? Eğer öyleyse kendinizi kutlayın, demek ki auranızla irtibata geçtiniz! Hiçbir değişiklik hissetmiyorsanız da kendinizi kutlayın, demek ki auranız sizinle bu anda olmak istiyor. Her iki durumda da ne gördüğünüz konusunda endişelenmeyin. Aurayı detaylı olarak daha sonra yeniden çalışacağız. Şu anda aura temizleme çalışması yapabiliriz.

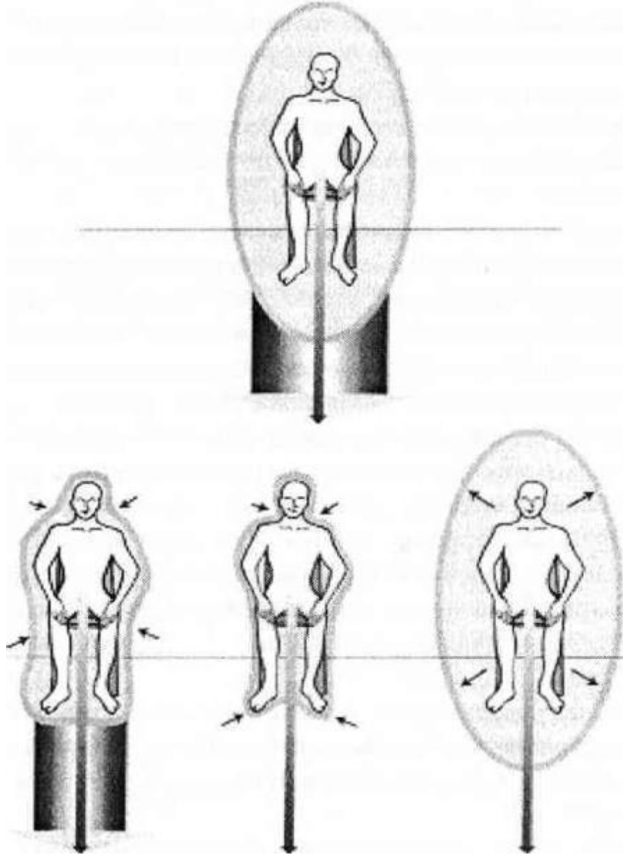


Şekil 3. Aurayı Tanımlamak

AURA NASIL TEMİZLENİR?

İşte aura temizleme yöntemi. Tabanınız yere basacak şekilde düz arkalıklı bir sandalyeye oturun. Kollarınızı kavuşturmayın ve ellerinizi, avuç içleri yukarı bakar durumda rahatça duracak şekilde dizlerinizin üzerinde yerleştirin. Kendinizi topraklayın ve aura balonunuzu ışıklandırın. Topraklama kordonunuzu auranızla aynı renge boyayın.

Şimdi bir başka topraklama kordonu daha yaratın; bu kez çok kalın olsun. Auranızın yerdeki sınırlarını içine alabilecek genişlikte olsun. Çevresini auranızın rengiyle renklendirin. Bu aura topraklama kordonunun yer hizasında auranızın sınırlarını içine aldığını görün (Şekil 4). Sonra çabucak gezegenin merkezine atın. Kafanızın içinde kalın ve ilk yarattığınız çakra topraklama kordonunuzu düşünün. Başka ne kadar kordon yaratırsanız yaratın onun her zaman ait olduğu yerde duracağını bilin.



Şekil 4. Aurayı Temizlemek

Yerdeki aura topraklama kordonunuzu canlandırın ve auranızda takılıp kalmış olan enerjinin, tıpkı birinci çakra topraklama kordonunuzdan bedeninizde takılıp kalmış olan enerjiyi temizlediğiniz gibi bu kordondan temizlendiğini düşünün. Tıkalı enerjinin auranızdan düştüğünü ve uzaklaştığını imgeleyin. Başınızdan, omuzlarınızdan ya da midenizden koca yumrular halinde stres çıktığını hissedebilirsiniz; kulaklarınız aniden açılabilir ya da çınlayabilir; üşüyerek titreyebilirsiniz; bedeninizin içinde veya dışında sıcak ya da soğuk yerler hissedebilirsiniz; hatta auranızdan çıkan kişileri veya olayları görebilirsiniz. Her ne olursa olsun kafanızın içinde kalın ve her iki topraklama kordonunu da çalışır durumda tutun.

Şimdi ilerlemeden önce bir sonraki adımı okuyun. O kadar karmaşık değil ama anlatması biraz zor olduğu için şekiller ekledim.

Auranızın bombeli kenarlarını yavaşça bedeninize yaklaştırın. Bunu yaparken içindeki tüm eski enerjinin sıkıldığını ve aura topraklama kordonundan süzüldüğünü hayal edin. Auranızı kendinize çektikçe aura topraklama kordonunuzun çevresinin de auranızla birlikte daraldığını düşünün. Sonunda kendi auranızın parlak rengi ile kendinizi sıkıca sarmalanmış hissetmelisiniz.

Auranızı derinizi kaplamış olarak düşünün. Auranızın sınırlarını başınızın üzerinde, arkanızda, ayak tabanlarınızda, göğsünüzde, midenizde, kollarınızın çevresinde, dizlerinizin arkasında ve daha aklınıza gelebilecek her yerinizde hissedin. Kafanızın içindeki odada kalın ve bu parlak rengin tüm bedeninizi sardığını düşünün. Eski enerji ya da hatıralar için hiç yer olmadığını çünkü onları topraklādığınızı hatırlayın. Parlak temiz auranızla bir olmak için kendinize zaman tanıyın.

Auranızı derinizin üzerinde otuz saniye kadar hissettikten sonra aura topraklama kordonunuza teşekkür edin ve onu kendinizden koparın. Kafanızın içinde kalın ve birinci çakra kordonunuzu bağlı tutun.

Birinci çakra topraklama kordonunuz halen auranız ile aynı renkte mi? Eğer öyle değilse auranızın rengiyle aynı olması için birinci çakra kordonunuzun rengini değiştirin. Daha geniş aura kordonunuz bağlıyken birinci çakra kordonunuz başka bir işlem yapmak için renk değiştirmiş

olabilir. Bu harika bir şey ama şimdi bedeninizin topraklama kordonu birkaç dakika sizin vereceğiniz direktiflere odaklanmalıdır.

Auranızla tamamen sarıldığınız duygusuna alıştıktan sonra auranızı olması gereken normal mesafeye doğru genişletin. İsterseniz hop diye normal boyutuna getirebilir; isterseniz balon gibi şişirebilir; isterseniz elinizle genişletebilirsiniz. Genişletirken sınırlarını seçtiğiniz pastel bir renkle doldurun. Örneğin: Eğer auranızın sınırları için parlak bir sarı seçtinizse auranızın içini o rengin soluk bir tonu ile boyayabilirsiniz. Soluk sarı teninize dokunur, oradan yansır; üstünüzü, altınızı, önünüzü ve arkanızı doldurur. Bu temas, auranızın sizi nasıl sarmaladığını ve koruduğunu hatırlamanız için size yardımcı olacaktır. Auranızın sınırları ile bu şekilde iletişim içinde olmak size onun amacını, tepkilerini ve dalgalanmalarını iletecektir.

Auranız temizlenip eski boyutuna geldikten sonra ayağa kalkın ve dolaşın. Auranız sizinle birlikte kolayca hareket edebilmeli; ayakta durduğunuzda, eğildiğinizde, oturduğunuzda ya da zıpladığınızda sizinle birlikte kalmalıdır. Auranızın sınırlarının rengini daha da koyulaştırarak bunun auranızı daha rahat hareket edebilir duruma getirip getirmediğini kontrol ediniz. Eğer istediğiniz sonucu alamadıysanız o zaman bir aura temizleme işlemi daha yapın ve böylece auranızı daha esnek ve akıcı bir hale getirin. Birkaç dakika onunla hareket edin, içinde oturun ve sizi tamamen sarmalayıp koruduğunu hissedin. Auranızla ahbap olun. Hala hissedemiyorsanız endişelenmeyin. Eninde sonunda olacaktır. Yardım için “Altın Güneş Tedavisi” bölümüne geçebilirsiniz.

Auranızı temizlemek ve onunla şimdiki zamanda bilinçli bir iletişim içinde olmak bedeninizi topraklamanız için çok gereklidir. Bedeninizde sakladığınız enerji duygularınızla ve kendinizle ilgili düşüncelerinizle bağlantılıdır. Bu içsel enerjiyi topraklama, inceleme ve yenileme sayesinde kendi hakkınızdaki görüşlerinizi gözden geçirebilir ve sizi bırakmayan eski tavırlarınızdan; inanç sistemlerinden kurtulabilirsiniz.

Bir başka deyişle auranızın içinde sakladığınız enerji, sizin dış dünyadaki yeriniz hakkında; başkalarının sizinle ilgili düşünceleri hakkında hissettiklerinizdir. Auranızla iletişim kurduğunuzda dış dünyanın size gönderdiği mesajları almaya başlarsınız. Çevrenizdeki dünyada nasıl davranmanız gerektiğine dair öğrendiklerinizi gözlemlersiniz. Bu bilinçli

enerji temizleme işlemi ile hem iç hem de dış dünyanıza inanılmaz katkılarda bulunursunuz.

Auranız ve bedeniniz kendilerine hizmet etmeyen mesajlardan, fikirlerden ve anılardan kurtuldukları zaman iyileşmeye başlayacaklardır.

Yeni yarattığınız aura sınırlarınızdan hoşnut değilseniz o zaman onu atın ve yerine yenisini yapın. Yeni auranızın içinde oturun; şimdi ondan memnunsanız adınızı ve doğum tarihinizi yüksek sesle söyleyin ya da isminizi auranızın üzerine yazılmış olarak görün.

Gün içinde zaman zaman auranızı kontrol edin. Auranızın sınırları parlak ve eşit kenarlı olmalıdır. İçinde kabarıklıklar, yırtıklar ya da delikler olmamalıdır. Bedeninizin her bölgesinden kol mesafesinde durmalıdır. Sizden gelen bu bilgiler yardımıyla auranız kendisine özen gösterecektir. Şu anda auranızdan mesajlar alıyorsanız -yani size sizin yarattığınızdan değişik renkler, biçimler ya da uzaklıklar gösteriyorsa- gevşeyin. Aura yorumlamayı kısa zamanda öğreneceksiniz.

Şu noktada siz auranıza nasıl olması, nasıl görünmesi gerektiğini söylüyorsunuz; ona kendini nasıl hissettiğini sormuyorsunuz. Eğer auranıza bunu iletirseniz büyük olasılıkla sakinleşecek ve kontrolün sizde olmasına izin verecektir. Eğer ona henüz aura yorumlama aşamasına gelmediğinizi söylediğiniz halde hala size mesajlar göndermeye devam ediyorsa o zaman rahatlıkla “Aurayı Yorumlamak” bölümüne atlayabilirsiniz.

Auranızın enerjisi ile uğraşmak; kafanızın içinde bir oda oluşturmaktan ya da bir topraklama kordonu oluşturmaktan farklıdır. Bunları sıfırdan yarattınız ama siz farkında olmasanız bile auranız her zaman oradaydı. Yapmaya çalıştığınız kendinizi auranıza tanıştırmaya çalışmaktır, ona nasıl davranması ve nasıl görünmesi gerektiğini hatırlatıyorsunuz.

Auranıza bakmaya ve onu iyileştirmeye başladığınız zaman size daha gerçek görünecek; böylece aura yorumlamayı öğreneceksiniz. Eğer auranız çok büyümüşse, o zaman gereğinden fazla çabalıyorsunuz; gereğinden fazla sorumluluk alıyorsunuz ya da çevrenizdekilerle gerekli mesafeyi koruyamıyorsunuz demektir. Eğer auranız size sıkıca sarılmışsa o zaman bir şeyden korkuyorsunuz demektir. Auranızda delikler ya da eksik parçalar

varsa o zaman sınırlarınızı kaybediyorsunuz ya da başkalarına veriyorsunuz demektir.

Auranızın değiştiğini hissettiğinizde onu ışıklandırın ve onun bütün olduğunu; yaşam dolu ve sınırları olan bir varlık olduğunu düşünün. Birkaç saniye bile geçmeden bu, auranızı uyandırarak hemen kendi kendisini tamir etmesini sağlayacaktır.

Auranızla iletişim halindeyken, bedeniniz dışında ve topraklanmadan ne kadar fazla zaman geçirdiğinizin farkına varacaksınız. Bu normaldir. Fark ettiğiniz için kendinizi kutlayın ve temizleme işlemine devam edin. Şu anda çok şey size çok açık gözükmese de her geçen dakika her şey daha netleşiyor. Kendinize iyi davranın, azıcık gülün ve çalışmaya devam edin.

Her enerji aracı bir diğerine destek olur. Destek süreci şöyle işler: Kafanızın içindeki odadayken kendinizi daha kolay topraklarsınız; auranızı tanımlarsanız kafanızın içindeki odaya daha kolay gidersiniz; kendinizi topraklarsanız auranızı daha kolay tanımlarsınız vs. Bu enerji araçlarından biri ya da daha fazlası şu anda sizin için imkansız olabilir ama rahat olun ve imkansıza rağmen inanarak çalışmaya devam edin. Sakın kendinize sevimsiz mükemmeliyetçi hedefler belirlemeyin. Mükemmellik, hayal güçleri olmayan, içi geçmiş somurtkanlar içindir. Bu çalışmanın tüm ana fikri ise hayal gücüdür. Gelişimi ve değişimi sağlayan şey hayal gücüdür.

Gelişimde ve değişimde mükemmellik yoktur. Bu çalışma da size bazen aptalca görünecek, bazen de kendinizi bu gezegendeki en yetenekli ve asil birey olarak görmenizi sağlayacaktır. Nefes almaya, gülmeye ve topraklamaya devam edin. Bir an hepsi bir araya gelecektir.

Bir ek: Eğer auralar hakkında daha önce bir şeyler okudunuzsa o zaman aura katmanları ve renkleri konusunda uzun, ayrıntılı bir açıklama yapmamı bekliyor olabilirsiniz. Özür dilerim ama bunu hep anlamsız buldum. Auralar sürekli değişen ve sürekli tarif değişimi gerektiren canlı varlıklardır. Onlar sadece renk değil; şekil, büyüklük, bütünlük ve titreşim değişiklikleri de gösterirler.

Ben aurama güvenmeyi öğrendim. Onun seven sahibi olarak, onu temizliyorum, biçimini sürekli tanımlıyorum ve canı acıdığında iyileştiriyorum. Onun gösterdiği binlerce değişime takılmıyorum ya da katlarına burnumu sokup onları deşmiyorum. Ona inanıyorum ve

çalışacağına güveniyorum. Terk edilmiş bir aura başlangıçta daha fazla çalışma ister ama kendisini çabucak toparlar. Açık söylemek gerekirse bu kitap aura yorumlama kitabıdır. Bildiğim tüm aura çalışmalarından en kolayıdır. Auramın bana söylediklerinin onu yorumlamak ve/veya iyileştirmek için en kolay yol olduğunu keşfettim. Katları ve renkleri ne yaparsa yapsın onu dinlemek en basit yoldur.

Bu noktada meditasyonunuz şöyle olmalıdır: Oturun, kendinizi topraklayın ve adınızı kordondan aşağıya doğru seslenin. Kafanızın içindeki odaya girin ve küçük tapınağınızın hala orada olduğundan emin olun. Eğer odanızı hayal edemiyorsanız o zaman yeni bir tane yaratın ve zevkinize göre döşeyin.

Kafanızın içindeki odada kendinizi toprakladığınız zaman auranızı parlak bir ışıkla aydınlatın ve topraklama kordonunuzun auranızla kesiştiğini görün. Bu noktada auranızın sınırlarını ve topraklama kordonunuzu farklı renklere boyayabilirsiniz. Ancak eğer auranız tam oturmamışsa; henüz tam net değilse o zaman ona daha parlak bir renk verin ve topraklama kordonunuzun rengini ona uydurun. Bunu yaptığınız zaman topraklama kordonunuz doğal olarak kendisini ortalamak ve fazla enerjisini atmak için auranıza yardımcı olacaktır. Üstelik daha parlak renkler daha belirgin sınırlar oluşturur.

Her zamanki topraklama kordonunuza çok iş yüklediğinizi düşünerek endişelenmeyin, birinci çakra enerjisi sınırsızdır. Yüz işi aynı anda yapıp aynı zamanda da yirmi kişi için nefis bir yemek pişirebilir. Topraklama kordonunuz ondan istediğiniz her şeyi yapabilir.

Bir kez yeteneklerinizi geliştirdikten sonra günlük sağlık kontrolünüz sadece otuz saniyenizi alacaktır. Otur, toprakla, kafanın içindeki odaya gir, auranı ışıklandır ve zorluklara ya da eksikliklere müdahale et. İşte bu kadar!

AURAYI KORUMAK

Eğer daha önce başka bir metafizik çalışma yaptınızsa o zaman psişik koruma sistemleri olan “duvar”, “ayna” ya da “beyaz ışığa” aşina olabilirsiniz. Bunlar bazılarının kendilerini başkalarından ve yollarına çıkabilecek herhangi bir “şeytani” enerjiden korumak için kullandıkları bariyerlerdir. Bana göre bu bariyerlerin faydadan çok zararı vardır.

Duvar gerçekten de duvara benzeyen ve tuğlalardan yapıldığı hissini uyandıran bir enerji bariyeridir. Duvarı kullanan kişiler genellikle dünyaya bakışları sert ve esnek olmayan insanlardır. Duvar asla geçilemeyecek bir savunma olarak dikilmiştir. Ne yazık ki çoğu canlı mücadeleden hoşlanır ve bu yüzden ışığa giden pervaneler gibi duvar kullanıcılarına doğru giderler. Aslında yalnız bırakılmak istemelerine rağmen duvar kullanıcıları kendilerini dengesiz ve yönlendirici insanlarla çevrili bulurlar. Duvar kullanıcıları savunma sistemlerinin diğer insanlara cazip ve/veya aşağılayıcı geldiğinin farkında değildirler.

Duvar kullanıcıları çok arzu ettikleri yalnızlığı yaşayamazlar ve çoğu zaman “Bu deli insanlar/işler/ilişkiler beni nereden buluyor? Alnımda mı yazıyor?” diye şikayet ederler.

Aslında herkes altıncı hisleriyle kaba enerji bariyerlerini hissetme yeteneğine sahip olduğundan duvar kullanıcıları gerçekten de alınlarında “Gel bana dalaş!” yazısı ile gezerler.

Ayna tıpkı adı gibi kendisine gelen enerjileri yansıtan ve duvardan daha az aşağılayıcı bir bariyerdir. Söylemi şudur: “Bana ne gönderirsen sana aittir, yani ben seninle iletişim istemiyorum.” Ayna sadece yarı etkilidir. Çoğu kimse iletişim kurma çabalarının aynen geri geldiğini görünce vazgeçerken geri kalanlar ille de kalıp çabalarını devam ettirirler. Bir aynanın arkasında yaşamak kişiyi çok yalnız kılar, çünkü aynanın arkasına geçebilen çok az şey vardır. Ayna eğer spiritüel narsistleri cezbederse rahatsız edici bile olabilir çünkü onlar yakınlarda dolanıp kendi akislerini seyretmeye bayılırlar.

Ayna da duvar gibi ölü ve kırılgandır. İkisinde de hiç insani bir taraf olmadığı için ne canlılıkları ne de mizah yanları vardır. İkisi de bu kalıplaşmışlıkları yüzünden auranın akıcılığı ve sağlığı için zararlıdır.

Beyaz ışık hepten başka bir hikayedir. Beyaz ışık, her tür koruma için kullanılan beyaz çok parlak bir aura balonudur. Bu fikir, beyaz ya da gümüşi bir aura içinde görülen ruhani rehberlerden ve meleklerden esinlenerek ortaya çıkmıştır. Bu tür yaratıkların olağanüstülüğü bir kitap doldurabilir, bu yüzden bu konuya kısaca değinip geçeceğiz. Bu konuyu anlayabilmek için, ölüm sonrası yaşam, reenkarnasyon, bilinç ötesi, ruh kardeşleri, karma ve akaşik kayıtlar gibi konularda bilgi sahibi olmak gerekir.

Rehberler ve melekleri kısaca açıklamak gerekirse dünya üzerindeki hayatımızı izlemeyi ve bize yardımcı olmayı kabul etmiş varlıklardır. Genellikle edinmek istediğimiz bilgi ve bizim aramızda, bizimle tanrı arasında ve bizimle ve oluşabilecek ani zihin sarsıntılarımız arasında arabuluculuk ederler. Şok ve geçiş anlarında rehberler bizi beyaz ya da gümüş renkli koruyucu bir perdeyle sarmalarlar. Bu koruyucu beyaz örtü inanılmaz derecede iyileştiricidir ama kısa zamanda yok olarak kendi doğal renklerimizin ve enerjilerimizin yeniden ortaya çıkabilmesine olanak sağlar.

Kişiler kendi başlarına çok amaçlı bir beyaz ışık korunma bariyeri yarattıklarında (ya da daha kötüsü başkalarına yolladıklarında) beyaz ışık iyidir, daha fazla beyaz ışık daha da iyidir diye düşündüklerinde auranın neredeyse bir ölü katılığına girmesine neden olurlar. Aura sürekli olarak tek bir renk saçmak için yaşadığı sıkıntıdan katılaşır ve sağlıksızlaşır. Beyaz ışık içindeki kişiler kısa bir zaman sonra kendilerini yeryüzü enerjisi, kendi enerjileri ve diğer insanlardan soyutlanmış bulurlar. Hatta rehberler bile kişiye ulaşmakta zorluk çekerler çünkü beyaz ışığın görevi her şeyi dışarıda tutmaktır. Kişisel gelişim dışardan hiçbir şey alınmadığında durur.

Beni yanlış anlamayın; beyaz ışık çok önemlidir. Acil durumlar ya da hastalıklar için iyidir ama her zaman kullanılacak bir araç değildir. Kendi meditasyonlarımda ben artık asla beyaz ışık kullanmıyorum. Onu kullanmayı rehberlerime bırakıyorum.

Bana bu gibi sınırlamalarla tedaviye ya da ders almaya gelen kişilere hemen odaklanarak bunun altında yatan korkuyu bulmaya çalışıyorum. Bu tür korunmaya gereksinim duyan insanlar genellikle kötü ve psikolojik bir tehlikeden korkarlar; büyük bir olasılıkla ikisinden de fazlasıyla tatmışlardır. Biliyorum çünkü auramı tanımlayana ve topraklayana kadar ben de bunu yaşadım. Şu anda öğrenmekte olduğumuz çalışmayla sevdiğim

görüntülere ulaşabiliyorum; bu görüntüler bana kötülük ve tehlike ile dolu ruhlar dünyasında yaşamak için yardımcı oluyor.

Çocukken, iki ya da üç yaşından itibaren pek çok kimse tarafından taciz edildim. Korku ve kötülüğe çok yatkın olarak büyüdüm. Spiritüellikle ilk kez on yaşında tanıştığımda kötülüğün her seviyesi ile ilişkiye geçmeyi amaçlıyordum. Bütün öğretmenlerim Beyaz Kardeşlik üyesiydi ama ben bir yerlerde Kara Kardeşlik olduğunu ve onlara karşı yapılacak büyük, kıyamet benzeri bir savaşa katılacağıma inanıyordum.

İç yolculuklarımda tüm sözü edilen koruma sistemlerini ve aklıma gelen başka her şeyi “kötü tiplere” karşı korunmak için kullandım. Kimi zaman bunlar işe yaradı ama çoğu zaman işe yaramadı. Kendimi pek çok psişik acil durumun tam ortasında buldum. Neyse ki bu acil durumlar beni bir psişik çalışma merkezinin kapısına yönlendirdi. Orada kötülüğe olan inancımın gerçekle alakası olmadığını ama benim hayat görüşümle alakalı olduğunu en nihayet anladım.

Ben Tanrı’nın kimseyi koruyabileceğine inanmıyordum çünkü (bana saldırılırken neredeydi?) sürekli olarak tehlikelerle dolu bir dünyada yaşıyordum. Bilgiden ve bağlantılardan habersiz kendi başıma yolculuk yaparken ve korku temelli korunma perdeleri ile sarmalanmışken iç ve dış dünyada sağa sola toslamam kaçınılmazdı. Sürekli olarak bilinçaltımdaki korkularla yaşıyor ve inanılmaz ürkütücülükteki deneyimleri kendime bir mıknatıs gibi çekiyordum. Olumlu, güvenli ve hayat dolu insanları ve mesajları tanıyamıyordum. Böyle mutlu bir deneyime vaktim yoktu. Hakikati ortaya çıkarmak ve kötüyü yok etmekle çok meşguldüm! Aklımı kaybetsem ve hatta bu yolda ölsem bile gezegeni iyileştirecektim. Bir misyonum vardı!

Şanslıydım, şu an size öğretmekte olduğum yetenekler sayesinde bu misyonum kısa sürdü. Enerjimi tanımlamayı, topraklamayı ve temizlemeyi öğrendiğimde korunma perdelerim yavaş yavaş yok oldu. Kötü insanlara ve deneyimlere eskisi kadar çok rastlamamaya başladım. Sanırım artık eskisi gibi acıklı bir dramın parçası olmadığım için beni hırpalamak onlar için de eskisi kadar eğlenceli değildi.

Başlangıçta, sürekli tehlike içinde olmanın ve kötü ruhları görmekten korkmanın heyecanı olmadan yaşamak bana çok boş geldi. Hatta içim

sıkıldı! Ama her nasılsa kararlılık gösterdim, çünkü yeni öğrendiğim yetenekler beni daha fazla nefes alabileceğim yeni bir manevi düzeye sokuyordu. Kafamın içinden ve auramın ardından bir parçası olmadan kaosu seyredebiliyordum.

Kısa zamanda huzursuz insanları iyileştirmekte ustalaştım. Şizofreninin, halisünasyonların, paranoyanın ve hayali seslerin kaynağını bulmak benim için çok kolay; hatta rahatlatıcıydı. Eğitimli bir şifacı olarak kendimi ve şifa verdiğim kişileri yeni öğrendiğim korunma yöntemleri ile deliliğin ortasından güvenli bir yere ulaştırabiliyordum.

Kendi üzerimde çalıştığımda ve başkalarını dehşet verici korkularından kurtardığımda çok önemli bir şey öğrendim. Gördüm ki, bir zamanlar ürkütücü, deli, kötü ve şeytani diye adlandırdıklarım aslında herkesten çok daha zavallıydılar. Tıpkı benim gibi derin bir kuyu dolusu kederleri ve korkusuz görüntülerinin altında hayal bile edilemeyecek kadar büyük bir kaybolmuşluk duyguları vardı. Beni korkutmak ve kontrol etmek için yaptıklarına tepki vermeyi bırakınca pek çok ortak noktamız olduğunu keşfettim. Korkunç şeyleri, eve gidip güven içinde olmak isteyen kaybolmuş korkmuş çocuklar olarak görebiliyordum. Sınırları içinde hapis olmuş kişileri anladıkça kötülük benim için basit bir kavram haline dönüştü.

Bir süre şeytan çıkarıcılık da yaptım. Yardım ettiğim her acı çeken ruhta kendi korkularımdan biraz daha sıyrıldım. Bugün o tür karnaval tipi psişik iyileştirme ile ilgilenmiyorum ama o zamanlarda bunun bana çok yardımı olduğu kesin. Bugünlerde tüm şifa enerjimi kendime yardım için kullanıyorum ve başkalarına kendileri ile iletişim kurmalarını öğretmeye çalışıyorum.

Artık her birimizin iyi ya da kötü olmayı seçtiğini biliyorum; karanlık güçleri tanımak ve onlardan uzak durmak benim elimde. Herkesin yapabileceği ve seçebileceği gibi. Kendime ve iyileşmeme özen gösterirsem Tanrı’ya daha yakınlaşacağımı; korku yaratan varlıklardan uzaklaşacağımı öğrendim. İç dünyama döndüğüm zaman Tanrı’nın ve güvenliğin her zaman orada beni beklemekte olduğunu gördüm.

Şu anda kullanmakta olduğum korunma sistemlerini insanlardan ve ruhlardan korktuğum için değil, onlara yardımcı olmak için kullanıyorum. Başkalarından kendimi uzaklaştırmak istediğimde onları tiksindirici olarak

düşünmüyorum. Bir zamanlar benim de olduğum gibi yollarını ya da inançlarını kaybetmiş olduklarını düşünüyorum. Devasa, karmaşık ve inanılmaz bariyerler diktiğimdeyse hiçbirimizi korumuş olmuyorum. Sadece yolculuğumuzu engelliyorum; dikkati engellerime çekiyorum ve iyileşmemizi geciktiriyorum. İnsanlarla arama mesafe koymak için bunun yerine artık kendi bedenimde kendi auramın arkasında durmayı öğrendim.

Bir müdahale hissettiğimde (ki o zaman sağlıklı auram renk ve şekil değiştirerek beni hemen haberdar ediyor) ya da olaylar ve insanlar tahammülümün sınırlarını zorlamaya başladığında bir zamanlar olduğu gibi ne korkuyorum ne de deliye dönüyorum. Bir koruma sembolü kullanıyorum ve kötülüğü benden uzaklaştıracak güçlü küçük bir şifa uyguluyorum. Bunun içinde ne korku var, ne de aşağılama. Yaşam gönderiyorum, sevgi dolu hediyeler, çiçekler yolluyorum.

Çiçekler her zaman sevginin, saygının, karşılamanın ve kabullenmenin sembolü olmuştur. Diğer hediyelerin de anlamları olmasına karşın, hiçbiri yaşayan sağlıklı çiçeklerin taşıdığı ve ilettiği önem ve ilgiyi yansıtmaz. Çiçekler bir doğumu kutlar ya da bir ölüme yas tutar. Tebrik ederler, avuturlar ya da şefkat, hayranlık ve dostluk göstermek için kullanılırlar. Hatta bir ilişkinin bittiğini bile anlatabilirler. Çiçeklerin ve yeşilliklerin kabul edilmiş evrensel simgesel değerleri onları kişisel koruma ve başkalarıyla iletişim için en doğru semboller kılar.

Günlük hayatta bu tür yaşayan hediyeler genellikle düşüncenin ve bağlılığın sembolü olarak kabul edilir. Aynı şey enerjik ya da spiritüel dünya için de geçerlidir. Çünkü çiçekler ketumdur; saldırgan değildir. Bu yüzden kullanımları kişinin korku duymamasına ve korku dolu hatıraları çekmemesine neden olur. Tam tersine çiçeklerle korunma başkalarının korkusunu da yatıştırır.

Canlı, renkli bitkilerle yaratacağınız korunma sistemi çok basittir; öyle basittir ki işlediğine inanmak zordur. Başlangıçta müthiş duvarlarımı, aynalarımı ve beyaz ışıklarımı küçük çiçekler, yeşillikler ve ağaçlarla değiştirmek bana çok zor geldi. Ancak kısa sürede, bir zamanlar kullandığım kocaman engeller yerine basit ama etkin bahçe aletlerimi kullanmayı tercih ettiğimi gördüm. Benim yaşayan, büyüyen korunma sembollerim korkudan uzaklaşmanın anahtarıydı.

Yaratacağınız ilk canlı korunma sembolü “nöbetçi” olacak. Görevi sizin önünüzde durmak, tanıştığınız her kişiyle selamlaşmak ve size gelen enerjiyi topraklamaktır. Her zaman sizinle olacak ve auranızın dış tarafını koruyacaktır. Ancak ilk olarak biraz alıştırma yapalım ve kreasyonunuzun ilk parçasını tanıyalım; hayali bir gül.

İLK GÜLÜNÜZ

İlk gülünüzü yaratmak için: Oturun, kendinizi topraklayın ve kafanızın içindeki odaya gidin. Auranızı ışıklandırın ve pürüzsüz bir elips olduğundan emin olun. Öyle değilse o zaman topraklayın ve önce bir aura iyileştirme seansı uygulayın. Auranızın sınırlarının ve birinci çakra topraklama kordonunuzla arasındaki bağın farkına varıp bugün onların aynı renkte mi yoksa zıt renklerde mi olmaları gerektiğine karar verin. Karar sizin.

Gözlerinizin arkasından ve topraklanmış bedeninizden auranızın sınırlarına bakın. Yüzünüzden bir kol mesafesinde olmalıdır. Aklınızda kenarı iyice düşünün ve o kenarda büyük uzun saplı bir gül hayal edin. Bu hayali gülün taç yapraklarını, renkli yapraklarını ve dikenlerini görün. Rengine; goncasının açıklığına ve ne yana baktığına karar verin. Yaratmış olduğunuz şey şu anda ve buradaki ruhunuzun grafik tasviridir.

Gülü bir dakika boyunca inceleyin. Çünkü korunmanız için böyle bir gül kullanacaksınız; onu koruyucu özelliklerle yeniden yaratmalısınız. Ancak şu anda sadece her bir parçasının ne anlam taşıdığını ve size ne ifade ediyor olduğunu bilmenizde yarar vardır. Gülleri anlayabilmek için birkaç genel kural;

Boy ve Uzunluk

Size büyük ve uzun saplı bir gül yaratmanızı söyledim ama ölçü ya da örnek vermedim çünkü sizi etkilemek istemedim. Aklınıza ilk gelen gülü kullanmanızı arzu ettim çünkü aklınıza gelen ilk gül sizin ruhunuzu en iyi yansıtacak gereçtir.

Yarattığınız gül sizin dünyada kaplamak istediğiniz yerin büyüklüğü ile bağlantılıdır. Eğer yarattığınız gül burnunuz ve göbek deliğiniz arasındaki mesafe büyüklüğünde ise o zaman dünyaya uyum sağlamışsınız demektir. Eğer gülünüz bundan daha büyükse enerjinizin ya da kişiliğinizin çevrenizdeki olayları nasıl yönettiğine bir göz atmalısınız. Çok büyük bir

gül çevrenizde yükselmenizin zamanının geldiği ve mücadele olmayan bir ortamda yeteneklerinizin ve yapabileceklerinizin ziyan olduğu anlamına gelebilir.

Eğer gülünüz normalin altında bir boydaysa gelişiminizi engelleyen kısıtlayıcı bir dünyada yaşadığınız sonucuna varılabilir. Yapmanız gereken tıpkı gereğinden fazla büyük bir gül yaratmış kişi gibidir. Yukarı ve dışarıya doğru açılmanız ve gelişmeniz gerekir. Kalbinizdekileri anlatabileceğiniz ve size güvenli bir ortam yaratacak insanları bulma zamanı gelmiş demektir. İçinde bulunduğunuz ortam sizi engellemektedir.

Gül goncanızın boyu ve açıklığı: Bu özellikler sizin şu anda kendinize ait spiritüel bilgileri dinlemeye ne kadar hazır olduğunuzun göstergesidir. Goncanızın boyu şu andaki spiritüel kapasitenizi; açıklığı ise bu bilginin ne kadarını kullandığınızı gösterir.

Kocaman ama kapalı bir gonca olağanüstü bir spiritüel kapasiteyi ama onu kullanmaktaki çekinceyi gösterir. Tamamen açık küçük bir goncanız olabilir ve bunun anlamı da yaşam şeklinizin size fazla fırsat vermediği halde sizin, elinizdeki bilgiye sıkı sıkı sarıldığınızı gösterir.

Eğer gülünüz henüz bir gonca ise bu yeni baştan başladığınız ve büyük olasılıkla hayatınızdaki gereksiz pek çok şeyi tekrar açılmadan önce temizliyor olduğunuz anlamına gelir. Eğer gülünüz tamamen açıksa bu sadece ve sadece spiritüel bilginize dayanarak fiziki hayatınızı nerdeyse hiçe saydığınız anlamına gelir. Neden? Eğer fiziksel hayatınız size bu kadar az destek sağlıyorsa artık belki de biraz değişiklik yapmanın zamanı gelmiş demektir; diyetinizde ya da spor düzeninizde, kariyerinizde ya da ilişkilerinizde ya da çalıştığınız ve yaşadığınız yerlerde.

Gülün sapının uzunluğu: Bu sizin fiziksel hayatınıza ve yeryüzüne olan bağınızı gösterir. Aynı zamanda şimdiki zamandaki topraklama yeteneğinizin ölçüsüdür. Çok uzun bir sap iyice topraklandığınızı gösterirken uzun bir sapın sonundaki küçük ya da sıkıca kapalı bir gonca ruhunuzla bedeniniz arasındaki ilişkinin yoğun bir şekilde bedeninize bağlı olduğunu gösterir. Bu da güvensizliğin ya da spiritüel dünyaya karşı korkunun veya Tanrı’ya inançsızlığın belirtisi olabilir.

Çok kısa bir sap şu anda topraklanmaya karşı isteksizlik işaretidir. Kısa bir sap aynı zamanda yetersiz fiziksel alıştırma ya da kötü beslenme ve

sağlıksız bir bedene işaret eder. Sağlıklı bedenler doğal olarak topraklanır.

Kısa bir sap ucunda tamamen açılmış bir gül ise ruhunuz ile bedeniniz arasındaki ilişkinin yoğun bir şekilde ruhunuza bağlı olduğunu gösterir. Bunun anlamı karmaşık, yetersiz ya da tehlikeli bir fiziksel varoluş; yaşamayı çok da istemediğiniz bir hayat yaşadığınızdır. Eğer gülünüz anlattığım gibiyse topraklanın! Eğer bedeninizin içinde değilseniz ona yardımcı olamazsınız ve eğer hayatınızın içinde yaşamazsanız gerekli değişiklikleri yapamazsınız. Topraklanın ve ilerleyin!

Renk

Renklerin olası anlamları üzerinde “Aurayı Yorumlamak” bölümünde kısaca durdum ama bunu yaparken pek de hevesli değildim. Renk konusu o kadar değişkendir ki bana “Kırmızı öfkedir” demek çok saçma geliyor. Kırmızı kişinin kültürüne göre her anlama gelebilir, çok kişiye çok farklı anlamlar arz eder.

Küçük bir örnek vereyim. Bizim kültürümüzde yas koyu renkler ve siyah tarafından temsil edilirken bazı kültürlerde canlı renklerle, bazen de beyazla simgelenir. Bu kültürlerde bizim ağır başlı siyah cenaze kostümümüz hakaret olarak algılanabilir. Renklerin anlamlarını kesin olarak belirtmek mümkün değildir.

Ancak rengin tonu ve yoğunluğu farklı bir şeydir çünkü duygusal yoğunluğu ve katılımı belirtir. Eğer gülünüz çok açık renk ya da pastel ise yenilik işareti olabilir. Daha yoğun renkler canlı bir belirginliği ve çok koyu renkler acımasız bir inatçılığı gösterir.

Ebruli renkler ya aksiyon ya da farklı seviyelerden bilgiyi yansıtırken ışıldayan renkler büyük bir spiritüel bilgi akışı anlamına gelebilir. Bunun ötesinde gülünüzün renginin anlamı sizin yorumunuza kalmıştır.

Yön ve Yaş

Taç yapraklarınız ne yöne bakıyor? Eğer sizden öteye doğru bakıyorsa anlamı cevaplarınızı bir başkasının hayatında aradığınızdır. Şu anda ruhsal gelişiminiz için bir kitap yorumlamaktasınız, gülünüz bu kitaba dönük olmalıdır ya da yukarıya dönük olmalıdır. Daha fazla topraklanmaya

ihtiyacınız varsa yere dönük olan gülünüz sizden talimat bekliyorsa size dönük olacaktır.

Gülünüz kaç yaşında? Taze bir gül mü? Eğer öyleyse, son zamanlarda ruhsal değişim ve gelişim yaşamışsınız demektir. Gülünüz yaşlı ve solgun mu? Bunun anlamı yaşam biçiminizin ve varoluşunuzun zamanını doldurduğu ve artık değişmeniz gerektiğidir. Ancak eski alışkanlıklarınız artık sizin için işe yaramamasına karşın onları hala terk edemiyorsunuz demektir. Eski ve solmuş gülünüzü kolaylıkla yeni ve taze bir gülle değiştirebilirsiniz ya da isterseniz çalışmamızı tamamlayana kadar bekleyin.

Yapraklar ve Dikenler

Yapraklar ve dikenler sizin gelişim kapasitenizi ve kendinizi koruma isteğinizin derecesini gösterir. Gülünüzün sapı çırılçıplaksa sakın şaşırmayın çünkü büyüme ve ruhsal korunma kapasitesi çok az kişinin farkındalığına varabildiği bir kavramdır. Derin bir nefes alın kendinizi topraklayın ve gülünüze sapındaki yaprakları ve dikenleri göstermesini isteyin. Gösterecektir.

Çok sayıda yaprak büyüme kapasitenizin genişliğini ve buna ne kadar büyük ihtiyaç olduğunu gösterir. Çok sayıda yaprağın anlamı büyük bir değişimin ve gelişimin içinde ya da eşiğinde olduğunuzu gösterir. Az yaprak ise değişemeyeceğiniz ya da gelişemeyeceğiniz anlamına değil, bu işlemleri çok yaptığınız için o yaprakları kullandığınız anlamına gelebilir. Hiç yapraksızlık, büyüme kapasiteniz olmadığını değil, bu kapasiteye inanmadığınızı gösterir.

Yapraksız bir sap genellikle çok açık renkli güvensiz bir gülü ya da çok koyu renkli inatçı bir gülü gösterir. Açık renkli güllerde yapraksız bir sap kendine güvensizliği gösterir. Çok koyu renkli güllerde yapraksızlık “eski köye yeni adet” tarzı bir inancı yansıtır. Yapraksızlık sonucunu oluşturan bu inançlar kolaylıkla topraklanabilir.

Dikenlerin varlığı kendinizi koruma yeteneğinizi temsil eder. Güller kendilerini insanlar ve hayvanlardan korumak için dikenler geliştirmiştir. Yeni güller üreten çiftçiler her ne kadar dikensiz güller üretmeye çalışsalar da yabani güllerin nasıl da dikenlerle kaplı olduğunu hatırlayın. Siz yabani bir gül müsünüz yoksa evcilleştirildiniz mi?

Değişik boylarda çok diken sizin çeşitli korunma tepkileri ile donandığınızın işaretidir. Tek bir boyda birden fazla diken sizin ardında güçlü enerji taşıyan tek bir korunma sisteminizin olduğunu gösterir. Az sayıda diken doğru dürüst korunmadığınızı, hiç diken olmaması ise kendinizi nasıl koruyacağınızı bilmediğinizi gösterir.

Eğer az sayıda çok büyük dikeniniz varsa kendinizi korumak için enerjinizin tükendiğini ve kurtulamadığınız olaylara ya da kişilere karşı yüksek sesle ya da öfkeyle karşılık verebileceğinizi anlayabilirsiniz. Eğer belirgin olmayan, bir görünüp bir kaybolan dikenleriniz varsa korunma sisteminiz tam olarak çalışmamaktadır. Durum buysa sakın paniğe kapılmayın. Tamir edebiliriz.

Şimdi, size durumunuzu gösteren güle baktıktan sonra, ona şimdiki durumunuzu gösterdiği için teşekkür edin. Hala kafanızın içindeki odada, sağlıklı bir auranın ardında ve topraklanmış olduğunuzdan emin olun. Gülünüze teşekkür ettikten sonra onu yollayın. Bunu onun hayalini silerek ya da üfleyerek yapabilirsiniz. Kendinizi yorumlama gülünüzü her zaman çağırabilir ve o anki durumunuzu kontrol edebilirsiniz. Yorumlama gülünüzü auranızın dışında tuttuğunuzdan; dolayısıyla onu topraklamadığınızdan ve okuduktan sonra her seferinde onu yok ettiğinizden emin olun.

Kendinize her gül yaratışınızda yukarıdaki talimatları başlangıç için kullanabilirsiniz ama sonra lütfen kendi içgüdülerinize uyun. Benim talimatlarım çok geneldir. Zaman içinde ekleyecek çok şey bulacaksınız.

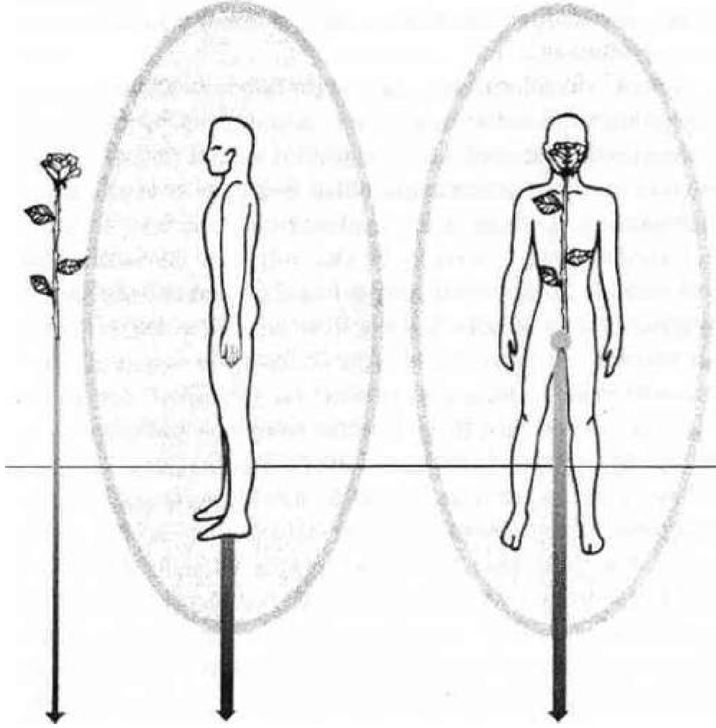
İlk gülünüzü yolladıktan sonra yorumlama aracı olarak kullanmayacağınız yeni bir gül yaratacaksınız. Onu koruma aracı olarak kullanacaksınız. Benim, nöbetçi olarak adlandırdığım bu gül hayal edebileceğiniz en canlı ve en sağlıklı gül olmalıdır. Bu gülü yaratırken bilinçli olarak yorumlama gülünüzde kaçırdığınız bütün detayları ekleyin. Kendi içinde ve dışında iyileştirici olmalıdır.

NÖBETÇİYİ YARATMAK

İlk nöbetçinizi yaratmak için kafanızın içindeki odadasınız, topraklandınız ve auranızı ışıklandırdınız. İster ayakta durun, isterseniz oturun. Hangisini tercih ederseniz. Odanızın içinden, topraklanmış bedeninizden büyük, uzun saplı, sıcak, canlı bir renkte bir gül yaratın. Bu

gülü auranızın ön kısmına koyun (Şekil 5). Gül goncası hafifçe açık olmalı ve size doğru bakmalıdır. Çiçek tam olarak yüzünüzün karşısında olmalıdır; sağlıklı yapraklar ve dikenlerle dolu uzun sapı birinci çakranıza kadar ulaşmalıdır. Bu çiçeği çok büyük bir gül hayal edin (yüzünüzden daha büyük) ve arkasına saklandığınızı düşünün.

Nöbetçinizi selamlayın ve merkezine bir topraklama kordonu bağlayın. Topraklama kordonunun saptan aşağı doğru uzandığını, yere ulaştığını ve yeryüzünün merkezine gittiğini görün. Kafanızın içinde kalın.



Şekil 5. Nöbetçiyi Yaratmak

Nöbetçinizin topraklama kordonunun her iki ucunun da sıkıca çapalanmış olduğunu görün ve isminizi kordondan aşağı üç kere seslenin. Şimdi gülü yüzünüzden çevirin ve iyi bir nöbetçi gibi önünüze baktırın. Ayağa kalkın ve gülünüz yerindeyken yürüyün; nereye giderseniz sizinle birlikte gelmesine ve daima önünüzde olmasına alışmaya çalışın. O sizin enerji korumanız olacaktır.

Nöbetçiniz her daim auranızın önünde duracak ve sizin birincil koruma sembolünüz olarak görev yapacaktır. Bu gülün görevi duvar ve diğer

korumaların yerini almaktır. Sizinle karşılaşacağınız insanlar arasında aracılık yapacaktır.

Kendi meditasyonlarınızda size daha uygun bir çiçek bulabilirsiniz. Ben gülü tercih ettim çünkü gülde kendi kendini koruma sistemi mevcuttur.

Güldeki dikenlerin size bu çiçeğin auranızı korumakla görevli olduğunu hatırlatmasını umut ediyorum. Diğer bitkiler ve çiçekler daha dekoratif ya da kişisel zevkinize uygun olabilir (bundan sonraki alıştırmalarda onları kullanabilirsiniz) ama bu dikenli nöbetçi gül size daha iyi bir ayrım kavramı verecektir.

Nöbetçiniz farklı seviyelerde farklı yollarla çalışacaktır. En basit şekliyle bu gül sizin spiritüelliğinizin sembolüdür. Karşılaştığınız herkese ürkütücü olmayan ama sıcak ve dostça bir mesaj verecektir. Bunun yanında topraklanmış da olduğu için nöbetçinizin daha karmaşık özellikleri ve yetenekleri vardır. Bu sembolik gül auranızın dışında nöbet tutacak ve başkalarının size yolladığı enerjiyi kabul ederek topraklayacaktır.

Nöbetçiniz, diğer insanlara sizin onlarla bir düzeyde ilişkiye geçtiğinizi hissettirerek hem huzur hem de özel yaşam ortamı yaratacaktır. İnsanlar genel olarak sadece dikkati çekmek için iletişime geçerler. Hatta en saldırgan, en huzursuz edici insan bile sadece bir candan “merhaba” duymak için iletişime geçer. Sembolik gülünüz selamlaşmaları çok büyük bir beceriyle başarır. Çoğu zaman insanlar gülünüzle selamlaşır ve sizi rahatsız bile etmezler. Nöbetçinizi sizi koruması için yarattığınız halde bu candan sembolün verdiği mesaj sevgi ve kabullenmedir ki bu da korunmayı neredeyse gereksiz kılar.

İnsanlar sizinle bir neden yüzünden konuşmaları gerektiğini düşünürler ama tek arzuladıkları biraz sevgi ve iletişimdir. Nöbetçinizin sevgisi ve güzelliği ile karşılaştıklarında ve nöbetçiniz onların iletişim isteklerini kabul edip yolladıklarını topraklandığında bu çoğu zaman onların ihtiyacı olan tek şeydir.

Öndeki nöbetçinizi ve onun topraklama kordonunu sık sık kontrol edin. Eğer boynunu bükmüş ya da yorulmuş gözüküyorsa çıkardığı iyi iş için ona teşekkür edin. Eğer değiştiyse, enerjiye müdahale ediyor ve diğerleri ile iletişim kuruyor demektir. Harika! Yorgun ve solmuş gülünüzü yollayın ve daha dayanıklı, parlak bir topraklama kordonu olan yeni bir gül

yaratın. Yeni nöbetçinizin yapacağı işe göre fazla narin olmamasına dikkat edin. Eğer minik pastel çiçeklerden hoşlanıyorsanız o zaman odanızı ve auranızı onlarla doldurun ama nöbetçiyi sağlam, renkli, dikenli ve sağlıklı bir gülden yaratın. Bu çiçeğin biraz sert bir tarzı olması gerektiği açıktır! Ben benimkini geniş omuzlu, çevik, atik ve hafif salak bir mizah anlayışı olan enerjik bir çiçek olarak hayal ediyorum. Ona kimse ilişemiyor, bu sayede sürekli onu değiştirmek ya da tamir etmek zorunda kalmıyorum.

Günlük meditasyon kontrollerinizde eğer gerekiyorsa nöbetçinizi tamir edin. Başka çiçekleri de nasıl görev yaptıklarını görmek için deneyebilirsiniz. Renklerini karıştırın, aura sınırınızla, topraklama kordonunuzla, kafanızın içindeki odanın duvarları ile ya da pabuçlarınızla uyumlu ya da zıt renkler kullanın.

Nöbetçinizin topraklanmasını kontrol etmek için zaman ayırın. Sevdiğiniz insanlarla karşılaştıktan sonra ya da çimdiklemek istediğiniz insanlarla görüştükten sonra ne durumda olduğuna bakın. Ona zarar vermeye çalışan insanları gözlemleyin. Bu kişilerin büyük bir olasılıkla sizden yollanacak bir düzine topraklanmamış hediyeye ihtiyaçları vardır. Böylece sizden ayrılmaları daha kolaylaşacaktır. Gönderdiğiniz hediyelerin topraklama kordonlarının olmamasına dikkat edin. Eğer hediyeleriniz topraklanmış olursa o zaman hediyeleri alan kişi kendi hayatında değil ama sizin hayatınızdaki topraklanmışlık, güvenlik ve sembollerinizdeki psişik yetenekleri hissedecektir. Bu onların yeteneklerini kullanmalarını engeller ve onların daha da güçlü, daha da enerjik parazitler haline gelmelerine neden olur. Hediyelerinizde kartvizit ya da bir amaç olmamalıdır.

Eğer sembolleriniz topraklanmışsa daha kalıcı olacaklardır. Atmaları daha zordur. Üstelik hediye verilen kişi, üzerinde kimden geldiğini bildiren bir kartla gelen hediyeleri almamakla sizi aşağılamak ya da istemediği bir şeyi kabul etmek arasında seçim yapmak zorunda kalır. Bu sorumlu bir spiritüel iletişim değildir. Bu çalışma başkalarını kontrol etmek ya da onlara istediklerimizi yaptırmak için değildir. Bu çalışmanın amacı kendi hayatımızı kontrol altına almak ve kendimiz için güvenli bir ortam yaratmaya çalışmaktır. Başka insanlardan sizin işinizi yapmalarını isteyemezsiniz. Aldıkları psişik mesajdan, güzellik ve huzurun sizde olduğu; hepsinin sizden kaynaklandığı izlenimine kapılırlarsa ilerleyemezler! Söylenecek başka söz yok.

Yıkıcı insanlar hakkında bir söz: Hayatları boyunca yoğun kötü ilgi gördükleri için sadece kötü ilgi çekecek şekilde yaşamayı bilen insanlar vardır. Bu insanlara öfkelenmekte serbestsiniz ama bu sizi sadece onların en yeni büyük düşmanı yapar. Sizin kötü davranışınız onları çeker. Onlara yuvalarında oldukları izlenimi verirsiniz. Bu tür insanlara karşı nöbetçi gülleri kullanmak sizin için yorucu olabilir çünkü onların en büyük zevki güzel şeylere zarar vermektir. Sizin özel gülünüzün zarar görmesini kişisel algılayabilirsiniz. Böyle algılamayın. Karşınızdaki insan nöbetçi gülünüzü solduruyor, eritiyor ya da yok ediyorsa size iyilik yapıyor demektir! Nöbetçinizin hangi tür enerjiler karşısında dayanıklılık gösteremediğini size işaret etmektedir.

Hemen yapmanız gereken mücadele etmekten hoşlanan taze, canlı ve dayanıklı bir nöbetçi yaratmaktır. Nöbetçinizin yıkıcı enerjiyi zevkle karşıladığını; onu yedikçe daha güçlendiğini ve o kişinin enerjisini toprakladığını görün. Unutmayın bu sadece enerji.

Gerçek bitkiler ve çiçekler gübre ile daha çok büyür ve güzelleşirler. Yıkıcı kişinin enerjisini nöbetçinizi besleyen gübre olarak düşünün. Unutmayın size doğru gelen, verilen, atılan sadece enerjidir. Nöbetçiniz enerji ile çalışmak için yaratılmıştır; yoğun enerji onu korkutamaz ya da ona zarar veremez. Enerji tahrip edici insanlardan aldığınız mücadele gücünü acımasız güçlü bir nöbetçi makine yaratmak için kullanın.

Nöbetçi paralayıcılara, topraklanmamış ve bedelsiz bir sürü hediye göndermeyi ihmal etmeyin. İçinizden buna karşı çıktığınızı biliyorum. Eğer o kişiler size kötü muamele ediyorlarsa o zaman neden onlar için iyi bir şey yapasınız? Neden onlara gözünüzü dikip kötü kötü bakmayasınız ya da görmezden gelmeyesiniz? Neden güzel bir şey veresiniz? Çünkü bu onları şaşırtacaktır. Eğer insanlar bana yıkıcı enerjileri ile yaklaşır ve nöbetçimi tahrip ederlerse o zaman onlara hemen bir düzine hediye çiçek yollarım; bunu onları ödüllendirmek için değil, dikkatlerini bir dakika olsun dağıtmak için yaparım. O bir dakikayı kendime yeni bir nöbetçi yaratmak ya da olanı güçlendirmek için kullanırım. Ben çalışırken saldırganın bir dakika işlevsiz hale gelmesini sağlarım.

Yeni ve daha güçlü nöbetçimle hazır olduğum zaman yeniden bu işgalcinin ne yaptığına bakarım. Belki yolladığım hediyeleri paralamış ve içlerindeki yıkıcı enerjiyi boşaltmıştır ya da hala kendisine yollanan güzel

hediyenin karşısında şaşkınlıktan donakalmış durmaktadır. Hiçbir zaman başladıkları noktada olamazlar ve ben de her zaman oradan çekip gitmek ya da yeniden başlamak şansına sahibimdir. Bir sonraki raund daha kolaydır ve hatta yürütülebilir bir iletişime bile dönüşebilir.

Unutmayın, herkesin sezgileri vardır ve herkesin ruhsal iletişime ihtiyacı vardır. Batı kültürü bunu yadsır. Sizden kaynaklanacak her türlü manevi iletişim taze bir nefes gibidir; hatta sevgi nedir bilmeyenler için bile böyledir. Sizin bilinçli ruhsal iletişiminiz çevrenizde sevgi dolu bir atmosfer yaratacaktır. Başkalarına sevimsiz davranan; rahatsızlık veren insanlar bile size olumlu yaklaşmaya başlayacaktır. Kendine güvensiz, huzursuz insanlara daha fazla yardım edebilmek için bundan sonraki bölüm “İmajları Yıkmak” çok yararlı olacaktır.

Bu noktada günlük meditasyonunuz şöyle olmalıdır; kendinizi topraklayın, topraklama kordonundan aşağıya isminizi seslenin, kafanızın içindeki odaya gidin, auranızı ışıklandırın, topraklayın ve gerekiyorsa iyileştirin, sonra da nöbetçinizi kontrol edin. Her sabah nöbetçinizin iyi olup olmadığına bakın. Eğer sağlıklıysa o zaman onun topraklama kordonundan isminizi seslenin ve gününüzü yaşamaya başlayın. Eğer nöbetçiniz hırpalanmışsa ona teşekkür edin, yollayın ve daha güçlü bir sembol yaratın. Yeni bir nöbetçi yarattığınızda ya da her sabah nöbetçinizi kontrol ettiğinizde onu topraklamayı ve kordonundan aşağıya seslenmeyi unutmayın.

İki başlangıç yöntemi daha öğrendikten sonra nerdeyse temel bilginin tümünü almış olacaksınız. Herhangi bir yöntem sizi zorluyorsa ya da takılıyorsanız o zaman Sorun Çözme Kılavuzu’na geçin. Orada araçlarınızı yaratmak için alternatif teknikler bulacaksınız.

Bu yöntemleri bir kerede başaramadıysanız sakın kendinizi yeteneksiz olarak görmeyin. Ben yapamamıştım çünkü neredeyse bütün hayatım boyunca ciddi bir ruh/beden bölünmesi yaşamıştım. Şimdi artık her şey düzeldi ama bu çok çalışmamı gerektirdi. Dediğim gibi bu faydalı bir çalışmadır, tabii eğer ısrar ederseniz.

İMAJLARI YIKMAK

Bu çalışmada ilerledikçe insanların sizinle daha sık temasa geçtiğini görebilirsiniz. Aileniz ziyaretinize gelebilir, eski ilişkiler alevlenebilir. İnsanlar günlük meditasyonlarınız sırasında sizi arayabilirler; kendinizi toprakladığınızda içeri girip oturabilirler ya da düşüncelerinizde sürekli olarak belirebilirler. Bu çok olağandır.

Spiritüel iletişim kültürümüzde genellikle olağan bir olgu olarak kabul edilmez; bu yüzden bu konuyla ilgili en ufacık bir şey bile, büyük heyecan, hayranlık, korku ve karışıklık yaratır. Spiritüel gelişme yolculuğuna başladığınızda hayatınızın psişik malzemesine dalgalar gönderirsiniz. Çoğu insanın bu konuda ne kadar az şey bilirlerse bilsinler bu dalgaların nereden kaynaklandığını anlayacak kadar güçlü sezgileri vardır. Neden sizi arama ihtiyacı duyduklarını ya da ne söyleyeceklerini bilmeseler bile sizi yoklamak istemişlerdir. Neler olduğunu bilmek isterler. Durumu ve kendilerinin bu durum içinde nerede olduklarını bilmek isterler.

Sizi ziyaret edenlerin bazıları sadece bir merhaba demek ve ne yaptığınızı görmek ister. Bu insanlar zaman içinde yeni öğrendiklerinizi uygulamanız ve sağlamlaştırmanız için size yardımcı olacak kişilerdir. Ancak benim önerim bu safhada enerji çalışmalarınızı kendinize saklamanızdır. İç gelişme çalışmalarını bir başkasından onay beklemek kadar karmaşıklaştıran bir olgu daha yoktur. Hayatta ilerlemek için başkalarının iznine gereksinim duymak, şifa vermek için başkalarından izin almak zorunda olmak, sosyal çevrenizi genişletmek için onaya ihtiyaç duymak işinizi sadece zorlaştıracaktır.

Eğer çevrenizdekiler sizin belirlenmiş rahatlık sınırlarını aşmakta olduğunuzu fark ederlerse o zaman onları rahatlatmak için barışçı, kendine güvenen ve sorumlu bir davranış sergilemelisiniz. Onları, ihtiyaçlarını, umutlarını ve isteklerini kendi benliğinizden çıkarmalısınız. Bir kez daha hediye sembolleriniz sizi kurtaracaktır.

Yıkıcı kişilere yolladığımız hediye sembolleri ile daha önce çalıştık. Bir sonraki çalışmamızın adı imajları yıkmak. Amacı sevgi dolu bir hediye yollamaktan çok daha belirgindir. İmajları yıkmak, kişileri auramızdan

atmamızı sağlar. İlk başta irkiltici gibi gelse de aslında harika sonuçlar veren bir yöntemdir.

İMAJLAR NASIL YIKILIR?

Bir imajı yıkmak için kafanızın içindeki odada kendinizi topraklayın, temiz ve renkli bir auranın içinde; güçlü ve parlak bir nöbetçinin arkasında durun. Burada birkaç dakika kalacaksınız onun için rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturun. Şimdi ailenizden birini düşünün -aklınıza kim gelirse- ve o kişi için hediye olarak en sevdiği renkte topraklanmamış bir çiçek ya da bir bitki düşünün. Bu sembolik hediyeyi auranızın sol ya da sağ yanına yerleştirin; hangi yanına isterseniz yerleştirebilirsiniz.

Hediye vereceğiniz aile ferdinin imajını çabucak bu hediyeye yerleştirin. Bu imaj ile bitkiyi ya da çiçeği kaplayın. Hediyeyi auranızdan öteye çıkarın ve hemen yok edin. Ben hediye imajlarımı dinamitle patlatıyorum ama siz onları yakabilir; sislerin arasında ortadan kaldırabilir ya da milyonlarca parçaya bölebilirsiniz.

Durumunuzu gözden geçirin hala kafanızın içinde topraklanmış bir durumda mısınız? Auranızın ve nöbetçinizin durumu nedir? Enerji araçlarınızı ve yeteneklerinizi bu kişi yanınızdayken uygulayabiliyor muydunuz, yoksa bunu sadece onun imajını yok ederken mi yapabildiniz? Eğer enerji araçlarınızda bir huzursuzluk hissettinizse onları tamir etmek için bir dakika mola verin. Bu değişiklikler ya bu kişinin sizin hayatınız üzerinde etkisi (örneğin, eğer toprak hattınızı ya da aura tanımlamanızı veya nöbetçinizi kaybettiyseniz bunların aynısı bu kişiyle yüz yüze görüştüğünüzde de olmaktadır) ya da yeni farkındalık düzeyine eriştikçe eski alışkanlıklarınızı ve ilişkilerinizi terk ettiğiniz için kendinize verdiğiniz cezalardır. Eğer enerji araçlarınızda bir zayıflama hissediyorsanız kendinizi yeniden daha güçlü araçlarla topraklayın ve tanımlayın. Enerji araçlarınıza, bu güvenli mekanda ilişkinizde sizi ilerlemekten alıkoyanların ne olduğunu gösterdikleri için teşekkür edin.

Auranızdaki renklerin ya da topraklama kordonunuzun parlaklaşması veya kafanızın içinde sizi meşgul eden şeylerin azalması gibi olumlu şeylerin ayrımına vardıysanız o zaman bu kişileri iç dünyanızdan çıkardığınız için iyileşme belirtileri göstermektesiniz demektir. Bu duygu

harikadır ve sizin bu iyileşme yolculuğunda önemli bir noktaya geldiğinizin işaretidir. Bu noktada başkalarının ihtiyaçlarının sizin auranızda ya da iç dünyanızda yeri olmadığını anlarsınız.

Bu bireyin kendi kişiliğine dönmesidir. Çevremizdeki kişilerden arınarak kendi gerçek kişiliğimizi bulmamızdır. Topraklama yapmanız ve kafanızın içinde kendinize ait bir oda yaratmanız bu işlemin ilk adımıdır. Auranızı tanımlamanız ve kafanızın içindeki oda size kendiniz olabileceğiniz bir mekan yaratır. Nöbetçiniz bu alanın sınırlarını belirler ve korur. Artık başkalarını kendi iç dünyanızdan çıkarma çalışması yapabileceğiniz bir mekanınız vardır.

Auranızın içinde tek bir kişi olmalıdır: Siz! Auranız ailenizin buluşup gevezelik ettiği, beklentilerin dile getirildiği; ebeveynin koyduğu yasakların hüküm sürdüğü bir alan olmamalıdır. Auranız başkaları olmadan sizinle iletişim kurabildiğinde en sağlıklı halindedir. İnsanlar sizi ne kadar severlerse sevsinler onların enerjisi sizin auranıza ait değildir. Onların enerjisi kendi auralarına aittir. İmajları yıkarak bu noktayı belirginleştiririz.

Eğer hediye imajınızı yok etmekte zorlanıyorsanız bilin ki yalnız değilsiniz. Bir şeyi yok etmek için acımasız yöntemler kullanmak bildiğim hiçbir spiritüel öğretide yer almaz. Ancak belirlediğiniz bir kişi için yarattığınız parlak renkteki hediye ile bu kişiye kabullenme ve güzellik sunarsınız. O kişinin görüntüsünü hediyenin içine yerleştirdiğinizde onu da aynı güzellikle sarmalarsınız. O kişiyi sevgiyle sararsınız.

Bir kişiyi kişisel alanınızdan uzaklaştırdığınızda temiz ve belirgin bir rahatlık yaşarsınız. İşte bundan sonra artık acı, dilenme ve pazarlık olmadan o imaj hayatınızdan çıkıp gitmiştir. Bu kurtuluştan sonra yeniden bağlantı kurmak, farklı bir biçimde yaklaşmak ve bu kez doğru davranmak istersiniz. Eski takıntılarınızdan kurtulmuşsunuzdur. İmajları yıkmanın en güzel yanı budur; ilişkileri gelişmeye açar.

Bütün insanlarda sezgi olduğu için hepimiz sezgilerle iletişim kurarız. İster kimin telefonda olduğunu tahmin etmek, ister nerede park yerinin açılacağını hissetmek olsun; isterse karşımızdakinin saklamaya çalıştığı üzüntüsünü sezmek ya da karşımızdakinin güvenilir olup olmadığını bilmek olsun hepimiz sezgilerimizi kullanırız. İnsanların bizi nasıl gördüğünü bilir ve buna tepki veririz. İmajları yok etmek bu noktadan yararlanır.

Çok yakın bir arkadaşım var. Her zaman çok iyi anlaşırdık ama son zamanlarda ilişkimiz tek yönlü bir hale gelmişti. O farkında olmadan benim koruyucum durumuna geçerken ben de ihtiyaç duyan kişi olmuştum. Bir süredir, ne zaman konuşsak sadece benim yaşadığım zorluklardan, sıkıntılardan söz eder olmuştuk. Zamanının büyük bir kısmını bana tavsiyelerde bulunarak geçirmeye başlamıştı. Onu seviyordum ve değer veriyordum ama kendimi yardıma muhtaç küçük bir kız kardeş gibi hissetmeye başlamıştım. O da huzursuzdu çünkü onun da paylaşmak istediği sıkıntıları vardı, ama benim "vah bana vah" hallerime zorla müdahale etmek istemiyordu. Takılıp kalmıştık.

Bir sabah, arkadaşım benim imajımı en sevdiğim renkte çiçeklerden oluşan bir buketin içine koymaya karar verdi. Kocaman zambaklardan oluşan bir demetin içine benim şu anda gördüğü halimin (zavallı, kaybolmuş ve şikayetçi) resmini yerleştirdi. Çiçekleri hemen aurasından çıkardı ve benim imajımı bolca dinamitle havaya uçurdu; çünkü ilişkimizin geldiği nokta onu düş kırıklığına uğratıyordu.

O bunları yaptığı sırada ben birdenbire kendimi özgürleşmiş hissetmiştim. Arkadaşımın yanında gezdirdiğini bildiğim o zayıf; o ağlayıp sızlanan resmim ortadan kaybolmuştu. Beni dinamitle patlattığından haberim bile yoktu; kafama çiçekten sivri şarapnel parçaları filan da düşmemişti. Sadece kendimdeki ve ilişkimizdeki zayıflıktan arındığımı hissediyordum. O sabah ona telefon ettim ve haftalardır ilk kez arkadaşıma, onu kendi dertlerimle boğmadan, evliliğinin nasıl gittiğini; ailesinin nasıl olduğunu sordum. Bir kez daha eşit tabanda ilişkimize başladık çünkü beni özgür bırakmıştı. Şimdi ikimizde yeni bir şeyler denemeye hazırız.

İnsanlar genellikle kendileri hakkında ne düşündüğünüzü bilirler. Sanki yanınızda onların bir resmini dolaştırıyorsunuzdur ve onlar da bu resmi görebiliyorlardır. Resminiz sizi gururlandırıyorsa bir dostunuz var demektir. Resminiz sizi kızdırıyorsa ya bir düşmanla ya da siz o resme benzeyene kadar sizi rahat bırakmayacak bir askıntıyla karşı karşıyasınız demektir. Her iki durumda da, bilinçaltlarında dahi olsa insanlar kendi haklarında ne düşündüğünüzü bilirler. İlişkileriniz bir yere kadar sizin kafanızda onlar için yarattığınız imajlarla kontrol edilir. Bu imajların sorumlu bir şekilde yok edilmesi ilişkilerin gelişmesine olanak sağlar. Eski kalıpları yok ederek, sadece topraklamakta değil ama diğer insanlara

gösterdiğiniz tepkilerde ve ilişkilerinizde şimdiki anı yaşayabilirsiniz. Bu dış dünya ile olan ilişkilerinizi en az iç dünyanızı temizlediğiniz kadar temiz bir hale getirir.

İmajları yok etmek sadece sizi temizlemez, çevrenizdeki insanları da özgür bıraktığı için onlara gelişme şansı verir. Bir başkası için yarattığınız imajı yok ettiğinizde o kişi paha biçilmez bir iyileşme yaşar. Bilinçlilikte ilerlemeye hazır hale gelir; çünkü onu o eskimiş, yorgun resminden özgürleştirmişsinizdir. Ona, şimdiyi yaşama fırsatını vermiş ve sizinle ilişkisinde nasıl davranmak istediğine özgürce karar vermesini sağlamışsınızdır.

Çevrenizdeki insanlarla olan ilişkilerinizi iyileştirme ve değiştirme isteğiniz onlara da kendi hayatlarında aynı gelişmeleri yaşayacakları güvenli bir deneme alanı yaratır. Böylece onların da ilerleme şansları olur.

Elbette bazı insanlar inatçı davranarak ilişkiyi aynı şekilde devam ettirmek isteyebilirler; ama siz bu imajı da yok edebilirsiniz. Başkalarının sizi sınırlayan imajlarını yok etmek için siz hemen hiç enerji harcamazken, onlar, şayet değişime karşı çıkıyorlarsa, tonlarca enerji harcamak zorunda kalırlar. Yorulan siz olmazsınız; onlar yorulur ve onlar özgür kalmasalar bile siz özgür kalırsınız. Siz ilişkinin yalnızca kendinize ait olan kısmını değiştirebilirsiniz.

İmajları yıkmak, psişik dalgalarınızı algılayan ve spiritüel gelişiminizin önüne çıkan kişilerle uzlaşmanın en iyi yoludur. Bu, durup her şeyin mantıklı bir izahını yapmak zorunda kalmadan onlara spiritüel düzeyde nerede olduğunuzu göstermenin en sorumlu, en sevgi dolu ve en kolay yoludur.

İmajlarını yıktığınız insanlara, temiz ve açık bir vicdanla gelişimin nasıl olduğu konusunda ufak da olsa bir fikir vermiş olursunuz. Buna ek olarak gelişiminiz için gerekli olan sakin ve özel ortamı, yaptıklarınıza ara vermeden sağlamış olursunuz. İmajları yıkmak hayatınızdaki insanları sakinleştirir, kafanızdaki, kalbinizdeki ve auranızdaki gürültüyü dindirir; iyileşme olanağını verir.

Bütün sembolik çiçek ve hediyeleriniz sınırsız bir kaynak olan ruhunuzdan gelir. Bu yüzden günlük enerji seviyeniz üzerinde etkisi olmaz. Bütün bir gününüzü imajları yok ederek geçirseniz bile durup dinlenmeniz gerekmez, çünkü hediyeleriniz sürekli kendi kendine yenilenen iç dünyanızdan gelmektedir.

Birkaç imaj daha yok etmeyi deneyin ama bu kez, şayet daha önce size zor geldiyse, imha etme işlemini curcunalı bir eğlenceye çevirin. Unutmayın, sizin köhnemiş imajları imha etmekteki başarınız, imajlarını yok ettiğiniz insanların iyileşme sürecine ve kalitesine olumlu etki yapacaktır. Eğer yolladığınız hediyeler nazikçe salına salına uzaklaşıyorsa ya da havaya uçup patlamak yerine şöyle bir “pıt” ediyorsa insanların gelişimine yardım etmiyorsunuz demektir.

İmaj taşıyan hediyeler kararlılıkla ve çabucak yok edilmezlerse içlerindeki kişiler sadece küçük; hatta kafa karıştırıcı bir mesajdan başka bir şey almazlar. İmajlarının kesin olarak yok edilmesinden duyacakları

özgürlük duygusundan yoksun kalırlar ve ilerleme kaydedemezler. Köhnemiş imajları rahatlıkla yok etme becerisini kazanır ve bunu gerçekten isterseniz ilişkide olduğunuz dostlarınıza ve kendinize sınırsız bir iyilikte bulunmuş olursunuz. Özgürleşin, rahat olun ve eski kalıplardan, ilişkilerden, beklentilerden kendinizi kurtarmak için kendinize bir şans verin. Sevgi dolu güzel hediyeler yaratın, kişilerin imajlarını bunların içine yerleştirin ve onları mahvedin!

Bu noktada günlük meditasyonunuz şöyle olmalıdır: Kendinizi topraklayın, kafanızın içindeki odaya girin, auranızın sınırını ışıklandırın ve gerekiyorsa temizleyin, nöbetçinizi kontrol edip topraklayın ve topraklanmamış hediye sembollerinizi yok edin. İmajları ister tek tek, ister çifter çifter, ister üçer üçer ya da gruplar halinde nasıl istiyorsanız öyle yok edebilirsiniz. İmajları hediyelerin içine, topraklamadan ve auranızın içindeyken yerleştirmeyi sonra da auranızın dışında yok etmeyi unutmayın. Bunlar o resimlerin sizin yarattığınız imajlar olduğunuzu hatırlamanız bakımından önemli adımlardır.

Bu imajlar sizin o insanlarla yaşadığınız tecrübelere dayalı olarak yarattığınız, ama sadece sizin yarattığınız, mükemmel olmayan, tamamlanmamış imajlardır. İmajlar, o kişinin tüm ruhunun görüntüsü değildir; sadece sizi rahatsız eden özellikleridir.

Örneğin annenizin size olan düşkünlüğü meditasyonlarınız sırasında azalabilir ama onun varlığına duyduğunuz tepki ve kafanızın içinde yarattıklarınız size ait kalır. İmajlar sizin eserlerinizdir. Onlar sizin annenize duyduklarınızdan oluşur. Annenizin de tıpkı sizin gibi pek çok farklı yüzü vardır. O sadece sizin algıladıklarınızdan ibaret değildir. O milyonlarca şeydir ve herkes gibi bir ruhtur. Sizin yarattığınız imaj onun ruhunu sınırlamaktadır çünkü ya sizin beklentilerinize uymaya ya da erişmeye çalışmaktadır.

Auranızın içinde annenizin bir imajını oluşturduğunuzda onunla ilgili düşüncelerinizin sorumluluğunu kabul etmiş olursunuz. Anneniz için yarattığınız imajı auranızın dışına taşıyarak kişisel alanınızdan çıkardığınızda onu ışığa çıkarmış olursunuz böylece onu yeniden psişik malzemeye katma şansı doğar. Annenizin topraklanmamış hediyesini ve içindeki imajını yok ettiğinizde annenize olan davranışlarınızı gözden geçirir, enerjisini ona geri yollar ve onu özgür bırakırsınız.

O dakikadan başlayarak annenizi sizin ihtiyaçlarınıza sizin tepkilerinize ve geçmişteki sınırlamalarınıza bağımlı olmadan kendi bütünlüğü içinde görebilirsiniz. Onun imajını auranız içinde yaratmak ve sonra yok etmek ikinizin de gerçek dünyada ilerlemenize yardımcı olacaktır.

İmajları her yerde ve her zaman yok edebilirsiniz. Eğer gün içinde kişiler sizin merhaba hediyelerinizle sakinleşemeyecek kadar zarar verici bir hale gelirlerse onları o anda orada patlatın gitsin. Birisi ile konuşurken başınızı sallayarak “Evet, haklısınız,” demek ve bu arada kafanızın içinde onların imajlarını şarapnel parçaları gibi patlatıp dağıtmak çok eğlenceli olabilir! Birden kafalarının karışmasını ve hiçbir neden yokken aniden size karşı daha barışçıl davranmalarını izlemek daha da eğlencelidir.

Başlangıç yöntemlerini neredeyse bitirdiniz. Bundan sonraki yöntem, altın güneş tedavisi; size topraklađığınız, temizlediğiniz, serbest bıraktığınız ve yok ettiğiniz enerjiyi yeniden yönlendirmeyi öğretecek. Ancak birkaç gün daha imaj yıkmak istiyorsanız lütfen yapın!

Sağlıklı bir şekilde gelişmemiz ve toplum bilincinden sıyrılmamız konusunda kültürümüz bizi çok az destekliyor. Çoğumuz için bu, ortalığı temizlemek ve kendimize yönelebilmemiz için bize verilen ilk şanstır. Çoğu öğrenci bu noktada birkaç hafta, bazen daha uzun bir süre kalır. Bu son derece uygundur.

İnsanları havaya uçurmaktan zevk alın, özellikle de onları seviyorsanız. O eski kokuşmuş kalıpları yok edin. Size sağladığı özgürlüğe; hissettirdiği sevgi yoğunluğuna ve insanlarla sırf kendiniz olarak kurabildiğiniz ilişkilerin güzelliğine şaşıp kalacaksınız.

ALTIN GÜNEŞ TEDAVİSİ

Bu noktaya kadar göreviniz, enerjinizi temizleyerek gerçek benliğinizi bulmak ve kendiniz için huzur dolu bir yorumlama ortamı yaratmaktı. Şimdi yapmanız gereken yaptığınız değişiklileri kalıcı kılarak eski beklentilerin ve davranışların sizi eski halinize götürmesini önlemeye yardımcı olmaktır.

Kafanızın içindeki odaya giderek korunmuş auranızın ardına geçmeniz sınırlarınızı belirlemenize yardımcı oldu; topraklanıp imajları yok etmeniz dışardan gelen mesajlardan ve enerjilerden kendinizi korumanızı sağladı. Bundan sonraki adım topraklanmış enerjiyi ve imaj parçalarını toplayarak enerjiyi hayatınıza sizin koşullarınızla geri almaktır.

Altın güneş tedavisi, kendinizi günlük olarak kendi temizlenmiş enerjinizle beslemenin bir yoludur. Bu yöntemin amacı enerjinin iyi ya da kötü, iyileştirici ya da yıkıcı, doğru ya da yanlış değil, sadece enerji olduğunu sürekli hatırlatmaktır. Enerji, karşılığında her şeyi -sevgi, mutluluk, hüzün, nefret, kahkaha, delilik- alabileceğiniz bir değerdir. Enerji yönlendirilebilir, yenilenebilir, yeniden yönlendirilebilir ve yeniden kullanılabilir. Enerji kendi başına yaratılamaz ya da yok edilemez ama enerji, yaratabilir ve yok edebilir.

Enerjiyi yönlendirmeyi ve hediye etmeyi öğrendiniz; toplayıp topraklama kordonuna yolladınız; kafanızın içinde bir oda ve hediyeler yarattınız; auranızın sınırlarını belirlediniz; başka insanlarla ilgili yarattığınız imajlardan kurtuldunuz; eski mesajlardan gelen enerjiyi boşalttınız. Böylece enerjinin nasıl kolayca şekillenebildiğim gördünüz; dolaşmaktan, akmaktan ve değişmekten ne kadar hoşlandığını anladınız.

Enerjinin akışkan yapısı sizin çalışmanızın temelini oluşturdu. Enerjinizin kaynağına her daim bağlı kalabilirseniz o zaman her hareket, her değişim her iyileşme mümkün olacaktır. Şayet kendi enerjinize daima bağlı kalabilirseniz sizi ne hayatta ne bilinç ötesinde hiçbir kuvvet durduramayacaktır.

Altın güneş, sahip olduğunuzun enerjinin bitmez tükenmezliğini temsil eden bir semboldür; bu enerji ile istediğiniz tür bir hayat yaratabilirsiniz.

Hayatınızın genellikle akıcı değil, kısıtlanmış olmasının nedeni çoğu kez aile ile toplumun anlaşılabilir ve kontrol edilebilir olmak için size ihtiyaç duymasıdır. Pek çoğumuz bu birbirinin kopyası, toplumun yönlendirdiği, enerji yiyici kısırdöngünün içinde doğumdan itibaren kısılıp kalırız. Cinsiyetiniz neyse bunun getirdiği sorumlulukları üstlenirsiniz; hangi ırktansanız onun getirdiği sorumlulukları yüklenirsiniz. Genellikle iki yaşından itibaren altın güneşinizin büyük bir dilimi topluma uymaya, başkalarını mutlu etmeye ve sorun yaratmamaya ayrılmıştır bile. Kafası karışık, korku dolu ve kontrol tutkunu toplum bizi kontrol etmeye çalışır. Ailelerimizi, çevremizi ve genel olarak da toplumu karıştırmamak için yapar bunu.

Altın güneş tedavisi ve bu kitaptaki diğer bütün çalışmalar içinizdeki maneviyatın iyileşip özgürleşmesini amaçlar. Şifalı altın güneş sizin aracılığınızla toplumu da iyileştirecektir. Yaptığınız her çalışmanın sadece iç dünyanızda değil, iç dünyanızdaki enerji üzerinde de etkisi vardır. Ancak şimdi sadece size ve sizin iç dünyanıza yoğunlaşacağız.

Kişisel enerjiniz sonsuzdur. Altın güneş sembolü enerjinizin canlı, yenilenebilir ve sürekli ulaşılabilir olduğunu gösterir. Ne yaparsanız yapın enerjinizi tüketemezsiniz. Fazla enerji verip kendinizi tekrar enerji ile doldurmayı unutabilirsiniz ama enerjinizin büyük kısmı daima size açıktır. Altın güneş tedavisi size, sizin bilgilerinizi, iyileştirme yeteneğinizi ve kendi cevaplarınızı taşıyan kendi enerjinizi toplama ve kullanma yolunu gösterir.

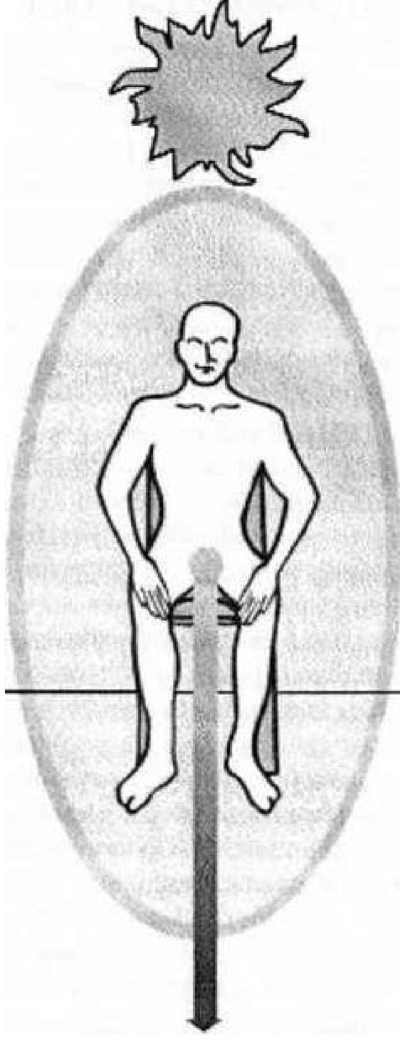
ALTIN GÜNEŞİ HAYAL ETMEK

Altın güneş tedavisi için rahatça oturun ve kendinizi topraklayın. Temizlenmiş auranızda, kafanızın içindeki odaya girin ve nöbetçinin arkasına geçin. Yok etmeniz gereken birkaç imajı yok edin. Şimdi auranızın üzerinde tam başınızın tepesinde altın bir güneş olduğunu hayal edin (Şekil 6). Hayatınız boyunca elinizin altında olacak; size bahşedilmiş sonsuz enerji kaynağınızı sembolize eden altın güneşinizin sıcaklığını hissedin. Altın güneşiniz sizin bilgilerinizi, iyileştirme yeteneğinizi ve mizah duygunuzu taşır. Aynı zamanda da sizin sekizinci çakranızdır. Ne zaman isterseniz kullanabileceğiniz bir enerji kaynağını sembolize eder.

Enerji sözcüğü kafanızı karıştırıyorsa o zaman bunu “dikkat” kelimesiyle değiştirin. Aynı anlama gelirler. Dikkatinizi bir şeye yoğunlaştırdığınızda enerjinizin bir kısmı da oradadır. Dikkatiniz, zihinsel enerji ve duyarlılık enerjisi gerektirir; altın güneş tedavisinin ilk basamağı bunu size hatırlatmaktır. Bütün dikkatinizi şimdiki zamana, içinde bulunduğunuz ana vermediğinizde en yüksek etkiyi yaratacak enerjiye sahip olamazsınız.

Bu yöntemin ilk basamağında altın güneşiniz hayatınızdaki ilişkiler ya da olaylar dolayısıyla kaybettiğiniz veya birilerine verdiğiniz enerji için size ışık tutma görevi görecektir. Ne zaman isterseniz altın güneşiniz o enerjiyi geri çağıracak, temizleyecek ve yeniden kullanmanıza olanak sağlayacaktır. Güneşinizden enerjiyi geri çağırmasını isteyin ve enerjinin geri gelişini izlerken kafanızın içindeki odada kalın.

Şayet dikkatiniz auranızın içinden başka her yere dağılmış durumdaysa buna şaşırmayın. Topraklanmanızı ve odaklanmanızı sürdürerek enerjinizin güneşinize geri dönmesini izlemelisiniz. Başka insanlarla fikir ayrılıklarının ya da anlaşmazlıkların enerjisini görebilirsiniz; umutsuzca mal mülk sahibi olma isteğinin enerjisini ya da önemli işleri boş verme, erteleme enerjilerini görebilirsiniz Aynı zamanda ilişkilerden, konuşmalardan, duygusal durumlardan arda kalmış bölük pörçük parçalar görebilirsiniz. Odaklanın, açık olun ve sadece kendinizi seyredin.



Şekil 6. Altın Güneşi Hayal Etmek

Enerjileriniz geri geldikçe, yaratmış olduğunuz bağlantı parçalarının güneşinize değer değmez yanıp düşmesine izin verin. Güneşinize giren her yığının temiz enerjiye dönüştüğünü görün. Örneğin, enerjiniz unutamadığınız bir sevgilinizle olan tartışma şeklinde geri gelebilir. Bu enerji güneşinize yaklaştıkça nasıl bir ihtilaf taşıdığını görür ya da hissedersiniz. Ancak enerji güneşinize değdiği anda ihtilaf yanarak düşer ve yok olur. Bundan sonra yenilenmiş ve temizlenmiş enerji güneşinizle bir olur. Artık kullanabileceğiniz bu kadar daha fazla enerjiniz vardır. Sevgilinizle yaşadığınız sorunu istediğiniz zaman tekrar gündeme getirebilir ya da yolunuza devam edersiniz çünkü enerjiniz temizlenmiş ve size geri dönmüştür.

Altın güneş tedavisinin amacı sizi odaklamak ve enerjinizin (ya da dikkatinizin) her nerede saklanıyorsa size geri dönmesini sağlamaktır. Yeni ve temizlenmiş enerjiyle ne yapmak istediğiniz size kalmış bir şeydir.

Eğer bu noktada size geri gelen herhangi bir şey göremiyor ya da hissedemiyorsanız endişelenmeyin. Siz görün ya da görmeyin altın güneşiniz enerjiyi toplar ve temizler. Altın güneş çakrası, size, topraklanmış ve odaklanmış haldeyken eski kalıplardan kurtulup çevrenizdekilerle sağlıklı bir sınır oluşturmanız için yol gösteren güçlü bir ışıktır. Şu anda zaten bedeninizdeki her şey enerjilerinizi geri çağırmaktadır. Altın güneş sadece odaklanmanızı ve enerjileri bilinçli olarak sınıflandırmanızı sağlar. Enerjiniz ve dikkatiniz zaten geri dönmektedir. Altın güneş sadece bu enerjileri toplamak, temizlemek ve yeniden yönlendirebilmek için kullanacağınız bir araçtır.

Altın güneşi ne zaman başınızın üstüne yerleştirseniz değişik enerjiler size geri dönecektir. Böylece dikkatinizin şimdiki zamanda sahip olduğunuz farkındalıktan nasıl saptırıldığını gözlemleyebilir ya da altın güneşinizin toplama ve temizleme işlemini yapmasına güvenerek iyileşmenin tadını çıkarabilirsiniz.

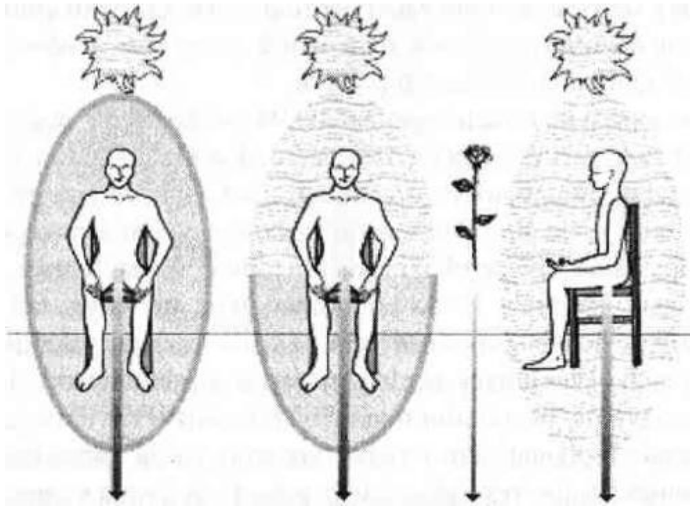
Kararsız, dağılmış ya da anlayamadığınız bir duygusallık içindeyseniz hemen güneşinizi açın ve gelen enerjiyi yakından gözlemleyin. Enerjinizin nerden geldiğini gördüğünüzde sizi kıstıran davranış biçimlerini topraklayabilirsiniz. Enerjinizi tek bir noktada toplamak için imajları yıkabilir ya da nöbetçinizi güçlendirebilirsiniz veya güneşinizin işlemi tek başına yapması bekler ve nerede olursa olsun size dönen enerjinin temizlenip kullanıma hazır hale geldiğini bilirsiniz.

ALTIN GÜNEŞ TEDAVİSİNİ UYGULAMAK

Altın güneş tedavisinin ikinci aşamasına geçmek üzere topraklamanızı ve genel düşünsel durumunuzu kontrol ettikten sonra güneşinizin size getirdiği birkaç imajı yok edin. İhtiyaç duyuyorsanız birkaç davranış biçiminizi topraklama kordonunuzdan aşağıya bırakabilir; auranızın ya da nöbetçinizin rengini değiştirebilir veya kafanızın içindeki odada daha rahat bir noktaya geçebilirsiniz. Bu sürecin ilk bölümünde yaşadığınız tüm değişiklikler yönlendirilmelidir. Size bu rahat ortamı sağladığı için altın güneşinize teşekkür edin. Düşünsel durumunuzda herhangi bir değişiklik

hissetmiyor olsanız bile yine de altın güneşinize teşekkür edin. Demek ki görevini sizi rahatsız etmeden ya da sizinle bağlantı kurmasına gerek kalmadan yapmaktadır.

Düşünsel durumunuz istediğiniz gibi olduğunda auranızın tepesinde küçük bir yer açın ve güneşinizin enerjisinin içeri yansımasına izin verin (Şekil 7). Bırakın bu huzur verici enerji auranızın içine dolup derinizi kaplasın. Sıcaklığı yüzünüzde, ellerinizde ayaklarınızda, sırtınızda, bacaklarınızın altında, kollarınızda ve tüm auranızda hissedin. Auranızı ve sınırlarını altından yapın.



Şekil 7. Altın Güneş Tedavisi

Güneşinizin enerjisini soluyun ve sıcaklığının ciğerlerinizi doldurduğunu hissedin. Nefes aldıkça içinize çektiğiniz oksijen ile birlikte enerjinin kan dolaşımınızda dolaştığını hissedin. Temizlenmiş, şimdiki zamana ait iyileştirici enerjinin kan dolaşımınızı, kaslarınızı, organlarınızı ve kemiklerinizi aydınlattığını görün. Altın enerjinizi karnınızda, kalçanızda, bacaklarınızda, göğüs kafesinizde, boynunuzda, yüzünüzde ve kafatasınızda hissedin. Nefes alın.

Şimdi topraklama kordonunuzu da altına dönüştürün ve enerjinin bedeninizin içinde kordonunuzdan aşağı aktığını; kordonu ve bedeninizi temizlediğini; kordonunuzu şimdiki zaman ait iyileştirici enerji ile doldurduğunu hissedin. Kafanızın içindeki odada kalın ve odanın içindeki her şeyi; duvarları, mobilyaları, pencereden görünen manzarayı altın

rengine çevirin. Bu yeni altın odada kalın ve altın güneşinizi nöbetçi sembolünüzün üzerine yansıtın. Nöbetçinizi altından yapın ve kordonunuzu onunla uyumlu hale getirin. Bu, nöbetçinize de şimdiki zaman iyileşmesi sağlar.

Birkaç dakika oturun ve enerjinizi hissedin. Bu, sıcak, huzur verici, harikulade enerji size aittir. Her istediğiniz anda hizmetinize hazır, bedelsiz ve tamamen kontrolünüz altındadır. Bedeninizi dolaşırken ve her bir hücrenizi tek tek aydınlatırken onu hissedin. Bu enerjiyi auranız boyunca ve enerji araçlarınızda dolaşırken izleyin ve onları sizin için daha gerçek kılmasını gözlemleyin. Şimdiki anda kendi enerjinizle sarmalanmış bir halde güven içinde olmanın nasıl bir his olduğunun farkına varın.

Toprak hattınızı kontrol edin ve hala altın rengi olduğundan emin olun. Altın güneş enerjinizi bedeninizde dolaştırmak ve topraklama kordonunuzdan topraklamak harika bir iyileşme yöntemidir. Bedeninizin her parçası içinden aydınlandıkça eski mesajlar, acılar ve saklanmış duygular yerlerinden çıkarak düşerler. Topraklama kordonunuzu altın rengi yaptığınızda eski ve tortulaşmış enerjilerden kurtularak bedeninizin şimdiki zamana akışını sağlarsınız. Topraklama kordonunuzu altın güneş enerjisi ile iyileştirmek aynı zamanda topraklama işleminizi de daha etkin kılar.

Hazır olduğunuzda auranızın tepesindeki açıklığı kapatarak altın enerjinin bedeninize ve auranıza yerleşmesine izin verin. Topraklanmış olarak kalın, yere eğilin, ellerinizi yere dayayın ve başınızı aşağıya bırakın. Bedeninizdeki altın enerjinin ellerinizden ve ayaklarınızdan ya da size daha kolay geliyorsa başınızın tepesinden süzülmesini sağlayın. Tamamen temizlendiğinizi hissedene kadar öyle durun, sonra yavaşça doğrulup oturun. Kontrol edin ve kafanızın içindeki odada kaldığınızdan emin olun. Bitirdiniz. Harika bir çalışmaydı!

Bedeninize ne zaman enerji eklerseniz ardından mutlaka enerjiyi süzün. Bedeniniz kendi başına gayet iyi çalışır; siz ona ışıklar, renkler ve enerjiler eklediğinizde ciddi biçimde huzursuz olabilir. Bedeniniz fiziki dünyaya ait olduğu için eterik dünyada yaşayan topraklama kordonunuzdan, auranızdan ve imajlarınızdan farklılık gösterir. Bedeniniz inanılmayacak ölçüde sorumluluk, yaşam bilgisi ve genel bilgi barındırır. Eterik bilginiz tüm bunlarla hemen uyum gösteremez. Buna ek olarak bedeniniz gerçek zamanda varolduğu için çalışmasını kendi temposunda

gerçekleştirmektedir; bu da ruhsal çalışma temposundan büyük farklılık gösterir. Her zaman iyi niyetle yapıyor olmanıza karşın iyileştirici enerjiyi bedeninizin temposuna göre yanlış zamanda yanlış bir şekilde ekliyor olabilirsiniz. Bedeninizin kendisine verilenler üzerinde kontrolü olmalıdır.

Altın güneş enerjinizin bedeniniz üzerinde negatif bir etkisi olmamalıdır. Bu enerjinin ne kadarını tutup ne kadarını süzeceğine ve nerede depolayacağına bedeniniz kendisi karar vermelidir. Bedenler ruhlardan çok daha değişik mücadeleler içindedir ancak ne yaptıklarının ve neye ihtiyaçları olduğunun tamamen farkındadırlar. Eğer bedeninizin verdiğiniz ruhsal enerjiye ihtiyacı varsa onu saklayacaktır. İhtiyacı yoksa bundan kurtulması için ona şans vermelisiniz.

Enerjiyi birdenbire bedeninize fırlatmayın; bedeninizi uzun süredir ihmal etmiş olabilirsiniz, sizin dikkatiniz olmaksınız kendi başına yaşıyor olabilir. Durum buysa, bedeniniz kendi yöntemlerini kullanacaktır. İstediğini seçmesi için bedeninize yetki tanıyın. Aksi takdirde bedeniniz size güvenmeyecektir.

Bedeninizle işbirliği yapın; bedeniniz için çalışın ona karşı değil. Bedeniniz ne yaptığını bilir.

Her altın güneş tedavisinden sonra tüm araçlarınızı bilinç farkındalığına getirirsiniz. Bu noktada artık topraklama kordonunuz ve auranız enerjinizi şu kişiden ya da bu olaydan geri çağırdığınızı bilecektir ve bunlara karşı daha güçlü hale gelecektir. Nöbetçiniz de sizin nerede olduğunuzu bilecektir ve bu durumda daha berrak daha güçlü bir enerji yollayabilir. Kafanızın içindeki odada büyük bir bahar temizliği yaptınız. Her yer yepyeni bir farkındalığa ulaştı ve şu andaki ruhsal seviyeniz ile aynı düzeye geldi.

Altın güneş tedavisi ruhsal benliğiniz ile bedeniniz arasında sıcak, güvenli ve gerçek bir iletişim sağlar. Bu bağlantı sağlandıktan sonra çevrenizdeki olaylara daha sağlıklı ve akılcı bakarsınız. Artık aceleci şifaya, duygusal kıvırtmalara, dağılmaya ya da korkup sınırlar arkasına sığınmaya bel bağlamanız gerekmeyecektir. Elinizin altında sadece bu kitapta öğretilen araçlar değil aynı zamanda uçsuz bucaksız ruhunuz olacaktır.

Altın güneş tedavisini günlük kontrollerden sonra ya da ne zaman dengeniz bozulursa uygulayabilirsiniz. Öğrendiğiniz her yöntemle birlikte

bu yöntemi de istediğiniz kadar uzun ya da kısa süreli uygulayabilirsiniz. Temelde bu yöntemle iyileşme, altını bedeninizden geçirmeye başladığınız anda tamamlanır. Ama altın güneşinizin sizi istediğiniz kadar aydınlatmasını ve ısıtmasını sağlayabilirsiniz. Tıpkı topraklamanızı açabileceğiniz, auranızı temizleyebileceğiniz ya da imajları yıkabileceğiniz gibi. Süre size kalmıştır.

Artık tüm başlangıç yöntemlerini öğrendiniz ve daha derin çalışma için hazırsınız. Bu noktada günlük meditasyonunuz şöyle olmalıdır: Oturun ve kendinizi topraklayın; kafanızın içindeki odaya girin; auranızı tanımlayın, gerekiyorsa temizleyin; nöbetçinizi kontrol edin, gerekiyorsa yenileyin; ilişki imajlarını yıkın. Bunlar tamamlandığında altın güneşinizi çağırıp kendinizi enerjinizle besleyin. Yere eğilerek ellerinizi zemine dayayın ve gerekiyorsa enerjiyi boşaltarak tamamlayın.

Gün içinde kendinizi yorgun hissederseniz auranızı çabucak altın güneş enerjisi ile doldurabilirsiniz. Bu auranızın sınırlarını tanımlamak için çok hızlı bir yöntemdir. İşte, arabada ya da nerde isterseniz uygulayabilirsiniz. Bu basit aura doldurma işlemi başkalarının yanında da kolaylıkla uygulanabilir; tam süreli altın güneş yönteminden daha kolaydır. Bu kısa iyileşme yöntemi sırasında enerjiyi bedeninize depolamadığınız için eğilmeniz ve enerji fazlasını boşaltmanız gerekmez; bu sayede de okul toplantısında ya da havaalanında kuyrukta beklerken kimseye açıklama yapmak zorunda kalmazsınız. Aslında azıcık gayretle tüm meditasyonunuzu eğer gerekliyse kalabalık içinde de yapabilirsiniz Bu yöntemlerin hiçbiri uygulanmak için özel bir yer, sessizlik ve hatta iç huzuru bile gerektirmez

Kendinizi bu noktaya kadar geldiğiniz için kutlayın. Eğer bu araçlardan bazılarını kullanamadıysanız sakın kendinizi küçümsemeyin. Bazı yöntemler kolay olabilir ama diğerleri enerjinizin nerede takıldığıyla ilgili olarak uzun zaman çalışma gerektirebilir. O zaman Sorun Çözme Kılavuzu’na gidin ve sorunlu bölgeye ya da semptomlara ait bölümü okuyun. Aradığınız cevapları orada bulacaksınız. Tam olarak başaramadığınız yöntemleri tekrar denemek için kendinize şans tanıyın çünkü bundan sonraki bölümde kullanacağınız yöntemler şimdiye kadar öğrendikleriniz üzerine inşa edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM - DERİNLERE DOĞRU

İnsan kurallara sığmaz!

SÖZLEŞMELERİ YAKMAK

Bedeninizin içinde güvenli bir meditasyon mekanı yaratarak orada kendinizi topraklamayı ve merkezinize odaklanmayı öğrendiniz. Auranızı tanımlamakta ve temizlemekte ustalaştınız. Başkalarının mesajlarını iç dünyanızdan yok etmeyi öğrendiniz. Temizlenmiş enerjinizi auranıza ve bedeninize yönlendirmek için altın güneş tedavisini uyguladınız. Bütün bunları temele yerleştirdikten sonra artık daha derinlere gitmeye hazırsınız.

Topraklayamadığınız ya da yok edemediğiniz birkaç ilişki, tavır ya da fikir bulmuş olabilirsiniz. Bazı enerjiler ya da ilişkiler siz ne yaparsanız yapın gün be gün düşüncelerinizde boy göstermekte olabilir. Bu durumda büyük bir olasılıkla siz bu ilişki ile psişik bir sözleşme yapmışsınız demektir. Bu sözleşmenin incelenmesi, yeniden düzenlenmesi ya da yok edilmesi gerekir.

Birbirine uymayan ya da birbirini tanımayan insanlar bir araya geldiklerinde, yakınlık ve iletişim kurmak için genellikle bir dizi beklenti, tavır, zincirleme tepki ve güvenli alan yaratırlar. Bu tavırla beklentiler çoğu zaman ilişkinin kalitesini ve çerçevesini saptar; iki taraf içinde sözleşme kuralları ya da birleştirici bağlar olarak görev yaparlar. İster bilinçli ister bilinçsiz olsun çoğu ilişki bu sözleşmelerin kuralları ile ya gelişir ya da yozlaşır.

Kişiler tamamen uyumlu olduklarında ve şimdiki zamanda yaşadıklarında bu tür sözleşmelere gerek duymazlar. Denk ilişkiler büyümeye, esnemeye, hareket etmeye ve her iki tarafın da gelişip farkındalığının artmasıyla ihtiyaç duyduğu değişime açıktır. Eğer aylarca ya da yıllarca görüşmediğiniz halde her şeyi ama her şeyi söyleyebileceğiniz bir dostunuz varsa o zaman denk ilişkilerin sağladığı özgürlük, rahatlık ve güveni hissedersiniz. Kişiler, aralarında rahatça iletişim kurabiliyorlarsa o zaman sözleşmelerin getirdiği katı davranış kalıpları ya da beklentiler gereksizdir. Hatta ilişkiyi yıpratırlar.

Kişiler denk olmadıklarında çoğu zaman sözleşmelerle bir tür suni yakınlık ve etrafa karşı süreklilik görüntüsü oluştururlar. Bu durumlarda sözleşme taraflara kendi gerçeklerinin, ihtiyaçlarının gereksiz olduğunu ve nasıl davranmaları gerektiğini dikte eder.

İş ilişkileri ya da sıradan sosyal tanışıklıklar sözleşmelerin destek sağladığı iyi örneklerdir. İlişki sözleşmeleri her an uyanık ve farkında olmak istemeyen bireyler için de destek görevi yaparlar. Sözleşmeler böyle insanlara, bununla ciddi ol, buna arkadaşça davran ama fazla yakınlaşma, bu komiktir ama tetikte ol, hatırlatmaları yaparlar. Sorunlar, bir sözleşme sizin iletişim kurma yeteneklerinizi tamamen silip onun yerine kendi kural ve tüzüklerini koyduğunda ortaya çıkar.

Sözleşmelerin yönettiği bu ilişkilerde sözleşmeler katılaşıp kurallar arttıkça özgün iletişim ve bağlar gittikçe yok olur. Çoğu ilişkide taraflar, sözleşme kurallarını yerine getirmeye, birbirleriyle gerçek iletişim kurmaktan daha fazla zaman harcarlar. Örneğin hepimizin, sebebini bir türlü anlamadığımız halde evliliklerini sürdüren arkadaşlarımız vardır. Taraflar mutsuzdur, aralarında iletişim yoktur, yalnızdırlar ve başkalarıyla ilişkileri vardır ya da sürekli arkadaşlarının desteğine ihtiyaç duyuyorlardır ama ayrılmazlar ve böyle yaşamaya devam ederler. İlişkileri para, yükümlülükler ya da çocuklar etrafında döner ama birbirlerine olan sevgileri artık ne canlıdır ne de iyileştiricidir.

Bu durumlarda iki taraf da beş metre boyunda bir sözleşmenin altında eziliyordur. “İlişkimiz” dedikleri bu devasa şeyin altında bırakın birbirlerini bulmak, etrafından bile iletişim kuramamaktadırlar. Yine de kendilerini yok edecek sözleşmelerini besleyip onurlandırmaya devam ederler. Bu kişiler kendilerine ne olursa olsun sözleşmelere sadık kalmak, başkalarının arzularına boyun eğmek ve yükümlülükleri yerine getirmek üzere eğitilmişlerdir.

Hantal evlilik sözleşmeleri toplumun ve ailenin bir evlilik nasıl olmalıdır kurallarından oluşmuştur. Taraflar genellikle kendi ailelerinde gördükleri heyecandan, kendi yarattıkları sevgi ve iletişimden yoksun aynı zavallı evcilik oyununu oynarlar. Sözleşmeleri çoğu zaman eşleri için çoktan değişmiş bilgilerle doludur; öyle ki konuşmaları çoğu zaman diğerinin bu eski bilgilere dayanarak nasıl davranması gerektiğini hatırlatmakla geçer: “Sen o yemeği sevmezsin” “Mezun olduktan sonra çocuk yapmaya karar vermiştik” “Daha önce bundan hiç rahatsız olmazdın.”

Bunun gibi ve sözleşmeye dayanan diğer bütün ilişkilerde tazeliğe sürprizlere, değişikliğe, kabullenmeye ya da uyuma yer yoktur. Sözleşme

ilişkileri basmakalıp, güvenilir ve tipik tepkiler gerektirir. Sözleşme ilişkileri mevcut durumu, statükoyu değiştirmeden koruma esasına dayalıdır.

Statüko tıpkı değişim gibi doğal ve harikulade bir şeydir. Ancak sözleşmeler doğal bir güzellik olan değişime izin vermez. Sözleşmenin tek kaygısı her şeyi olduğu gibi muhafaza etmektir. Tek yönlü ve sağlıksızdırlar; yaşayan, bütün ve iyileştirici bir hayattan tümüyle uzak tutulmalıdırlar. Her ne olursa olsun sürekli değişmenizi isteyen bir hayat sözleşmesi imzaladığınızı düşünün, hayatınız ne kadar dengesiz ve yaşanmaz bir hale gelirdi. Aynı şey değişimi tamamen yasaklayan ilişki sözleşmeleri için de geçerlidir.

İnsanlarla iletişimin zor dünyasında sözleşmeler ilk anda kişiye gerekli bir destek olarak görünebilir. Ancak cesaret ve dürüstlüğü hiçe sayan pek çok destek gibi sözleşmeler de sonunda kısıtlayıcı bir hale dönüşür. Sözleşmeler denk olmayan tarafların ilişkilerinde dürüstlük faktörünü yok sayarak ilişkinin sürmesini sağlarlar; ama yapmacık bir düzeyde. Bu mantıklı görünebilir. Eğer insan ilişkileri mantık ve dayanılabilirlik üzerine kurulu olsaydı sözleşme yapmak doğal olurdu. Ama insan ilişkileri böyle değildir ve bu yüzden de ilişki sözleşmeleri kötü son bulurlar.

SÖZLEŞMELER NASIL YAKILIR?

Mutsuz evlilikleri olan bir karı kocayı örnek alalım. Koca, kendisini topraklayıp meditasyon sürecine girdiğinde, daha önce karısının imajını sevgiyle özgür bırakmış olsa bile karısı düşüncelerinde ortaya çıkabilir. Bu, adama, karısının tek bir eski imajından daha fazlasını barındırdığını; onunla bir de sözleşmesi olduğunu işaret eden bir sinyaldir.

Adam kafasının içindeki odada topraklanmasını, aurasını, nöbetçisini kontrol eder ve gerekli görünen şeyleri tamir eder. Daha sonra aurasının içinde uzun bir beyaz kağıt düşünür; bu kağıda evliliğinin tarifini yazar. Kağıdın üzerine karısının adını ya da evliliklerinin duygusal tanımını yazar ya da evliliklerinin filmini kağıdın üzerine yansıtır. Karısıyla ilgili aklına gelen her şeyi çıplak bir şekilde kağıda aktarır.

Evlilik sözleşmelerinin maddelerini kağıda aktarırken kendi tavırlarını, tepkilerini ve isteklerini karısının tavırlarının, tepkilerinin ve isteklerinin yanına yazar. Bunları yaparken ilk sayfa kısa bir sürede imajlar ve

duygularla dolmuş olabilir; böyle bir durumda azıcık yana kayıp temiz ikinci bir sayfa yaratır ve işleme devam eder.

Huzura kavuştuğunu ve bedeninin rahatladığını hissettiğinde, bütün o sayfaları içlerinde ne yazdığı görünmeyecek şekilde kıvırıp rulo yapar ve her sayfayı iyileştirici bir altın iple bağladığını hayal eder. Sonra kenara çekilip kağıtları kendinden uzağa aurasının dışına atıp yakar. İlişkisinin sözleşmesinin tarafsız, okunamaz, bağımsız enerji haline geldiğini izler; topraklanmasını ve düşünsel durumunu kontrol eder ve altın güneş tedavisini uygulayarak bu temizlenmiş enerjiyi yeniden hayatına alır.

İflah olmaz evliliğinin sözleşmesini yaktığı zaman, dolaşık, birbirine geçmiş büyük miktarda enerjinin sorumluluğunu da almış ve özgür bırakmış olur. Sadece bu adım bile evliliğini iyileştirmesine yardımcı olacaktır çünkü kendine düşen sorumluluğu üstlenmiştir. Buna ek olarak karısıyla yaptığı sözleşmeyi yakarak karısını da özgür bırakmış olacaktır.

Eğer karısı onunla birlikte ilerlemeye hazırsa bu çalışma her ikisini de özgür bırakacaktır. Kadın artık erkeğin beklenti dolu, kontrolcü, tipik davranışlarının baskısından kurtulmuştur. Yıllardır ilk kez erkeğe karşı özgün bir yaklaşımda bulunabilir. Kadın ilerlemek istemiyor; statükoyu korumak istiyorsa bile; “Hayatımı mahvettin!” kazanı hala kaynıyorsa bile, kocasının yaptığı çalışma gene de her ikisi için de yararlı olacaktır. Kadın sözleşmenin kendi payına düşen kısmını yakmak istemiyor olsa bile erkek sözleşmenin kendine düşen kısmını yaktığında sözleşme küçülecektir. Böylece kadının durumu daha az desteklenmiş, daha az kontrol gücüne sahip, daha az eğlenceli bir şekle dönüşecektir. Erkek kavga etmekten imtina ederse kadın kavga edecek bir şey bulamayacaktır. Erkek imzalamazsa ortada yıpratıcı bir sözleşme de olmayacaktır.

Kadının karşı çıkmasına karşın erkek ileriye doğru gitmiştir. Bir bireyin buna hakkı vardır. Evlilik sözleşmesi adamın ilerlemesine karşıdır ama o da evlilik sözleşmesine karşı çıkmıştır. Artık kararlarını kendi günlük ihtiyaçlarına, arzularına ve gerçeklerine göre verebilir. Evlilik kendini yenileyip iyileştirebilir ya da sonlanabilir ama her durumda kadın ve erkek yeniden yaşamaya başlarlar. Sonuç ve sonraki adımlar her iki tarafın da birey olarak katılacağı kararlardır. Sözleşmeyi yakmak, her ikisini de manevi bir belgeye esir olarak yaşamaktan kurtarıp özgür bireyler haline getirir.

Sözleşmeler her yerdedir. İnsanın, hayatındaki hemen herkesle teker teker sözleşme yapmış olması; hatta umutsuzluk, öfke, cinsel kimlik, sosyal statü, finansman ve güvenlik gibi duygusal durumlarla ilgili; hatta sözleşmelere nasıl uyması gerektiği ile ilgili sözleşmeler yapmış olması bile mümkündür!

İnsan ilişkilerinin fırtınalı denizlerinde size kılavuz kaptanlık edecek sözleşmelere bel bağladığınız için kendinizi cezalandırmayın. Sözleşme yapmak başka türlü iletişim mümkün olmadığında kullanılacak yararlı bir araçtır. Eğer ilişkilerinizin çoğunluğu kişiliğinizden ödün vermenizi gerektiren ilişkiler ise ve eğer auranız sözleşmelerle dolup taşıyorsa o zaman ne kadar çok sözleşme yakmanız gerektiğini düşünerek umutsuzluğa kapılmadan önce iletişim kurmak için harcadığınız çabadan dolayı kendinizi kutlayın.

KENDİ SÖZLEŞMELERİNİ YAKMAK

Bir ilişkinin sözleşmesini yakmak için topraklanmış bedeninize girip kendinizi kafanızın içindeki odaya yollayın; auranızı ışıklandırıp temizleyin ve nöbetçinizi kontrol edin. Yok ettiğiniz imajlar arasında hangilerinin bilincinize geri geldiğini dikkatle gözlemleyin. Bunlar sizin sözleşme ortaklarınızdır. Eğer o kişi ile bir sözleşmeniz olduğundan şüphe duyuyorsanız o zaman tekrar bir hediye yaratın, içine o kişinin imajını koyun, auranızın dışına çıkarın ve özgür bırakın. Eğer ikinci salıştan sonra imaj tekrar geri dönüyorsa o zaman hiç şüphesiz bir sözleşmeniz var demektir.

Şimdi, auranızın içinde karşınıza bir kağıt yerleştirin. Auranızın içindeki bu kağıdın işlevi sözleşmenin size ait olan kısmını hatırlatmaktır; başkalarına ait kısımları değil. Kağıda huzur verici sakin bir renk verin; parlak göz alıcı renkler çok yansıtıcıdır oysa sizin tek istediğiniz kağıdın sizin yollayacağınız enerjiyi ve görüşlerinizi kabul etmesidir.

Bu kağıt karşınızdayken kendinizi diğer kişiyi düşünmek için serbest bırakın. Düşüncelerinizin kağıda dökülmesine izin verin. Kağıdın üzerine onun ya da ilişkinizin adını yazabilirsiniz. Sözleşme yaptığınız ortağınızın görüntüsünü ya da onun hareketlerinin, davranışlarının bir filmini yansıtabilirsiniz. Kağıt dolarsa yavaşça kenara koyun ve bir başka kağıda

devam edin. Bazı ilişkileri tam olarak ifade edebilmek için pek çok kağıt harcamak gerekebilir.

Çalışmanıza devam ederken kendi imajınız sözleşme ortağınızınkinin yanında ortaya çıkacaktır. Kendi ihtilaflarınızı, kendi duruşunuzu, kendi tavırlarınızı ve ortağınıza verdiğiniz tepkileri izleyebileceksiniz. Bunları da kağıda geçirin. Bunlar sizin sözleşmede aldığınız rolün göstergeleridir, sözleşme için verdikleriniz, en başta sözleşmeyi yapmanıza neden olan şeylerdir.

Eğer sözleşme yapma nedeniniz ya da sözleşme sırasında yaptıklarınız mükemmel değilse kendinize eziyet etmeyin. Kafanızın içinde kalın, kendinizi izleyin ve çalışmanıza devam edin. İlişkinizin sözleşmesinin enerjisinin sizden çıkıp kağıda doğru akmasına izin verin. İstediğiniz kadar çok kağıt kullanın.

Auranız bu çalışmanın sona erdiğini size bir şekilde belli eder. Aniden bir rahatlama ya da kalkıp dolaşmak için dayanılmaz bir istek duyabilirsiniz. Bunu hissettiğinizde her kağıdı içindeki yazılar görünmeyecek şeklide rulolar haline getirin ve her birini altın bir iple bağlayın.

Sözleşmeyi altın enerjiyle bağlamanız size şimdiki zamanda yaşadığınızı; sözleşmenin bağlayıcılığının ve kalıplarının artık geçerli olmadığını hatırlatacaktır. Bütün kağıtlarınızı rulo yapıp bağladıktan sonra auranızdan uzağa fırlatın. Onları bir noktaya toplayıp ateşe verin. O andaki duygularınıza göre kağıt rulolarının altında bir kibrit yakabilir ya da bir enerji huzmesi ile alevlendirebilir hatta bir lehim makinesiyle tutuşturabilirsiniz.

Sözleşme yanarken kafanızın içinde kalın ve sözleşmenin enerjisinin alevleri besleyip yeniden temiz enerjiye dönüşmesini seyredin. Bir zamanlar önemli olan bu sözleşme yanıp küle dönüştükçe onun artık kısıtlayıcı, bağlayıcı ya da okunabilir olmadığını ayrımsayın.

Düşünsel durumunuzu kontrol edin ve araçlarınızı gözden geçirin. Odaklanmış durumdayken altın güneş tedavisini uygulayın. Sözleşmeleri yakmak yığınla enerjiyi temizleyip serbest bırakır. Altın güneş bu enerjileri toplamanıza, yönlendirmenize ve yeniden sisteminize almanıza yardımcı olacaktır. Enerjinizi geri kazandığınızda, bunu, kendinizi iyileştirmek,

kendinizi bağışlamak ve bir zamanlar sözleşmeyle bağlı olduğunuz kişiyle bu kez özgün bir biçimde iletişime geçmek için kullanabilirsiniz. Altın güneş tedavisinin sonunda yere eğilip ellerinizi zemine dayamayı unutmayın ki bedeniniz istemediği enerjiyi boşaltabilsin. İşte bitti!

Yaktığınız sözleşmeler yeniden canlanmaya çalışırlarsa hiç şaşırmayın. Tüm kötü huylar gibi sözleşmeler de benliğinizin gölgeleri gibi dolanır ve yorgun ya da farkında olmadığınız bir anı beklerler ve HOP! Geri gelmişlerdir.

Eğer sözleşmelere eğitilmemiş yavru hayvanlar gibi, ki öyledirler, davranabilirseniz ve kibarca ama otoriter bir biçimde kağıda geri dönmelerini söylerseniz en sonunda sizi dinleyeceklerdir. Sözleşmelere onları serbest bırakırken bilinçsiz olmak istediğinizde verdikleri hizmetten dolayı saygıyla teşekkür ederseniz gidişleri daha kalıcı olacaktır. Sözleşmelere güvenmek zorunda kalmadığınız zaman ilişkilerinizde ister iş hayatında ister sosyal hayatta olsun daha fazla kendiniz olma özgürlüğünü kazandığınızı göreceksiniz. Elbette bu özgürlük ancak kendinizi yeterince topraklayarak ve odaklayarak kendinize yeterince özgürlük tanıdığınız zaman gerçekleşecektir. Sözleşmeleri yakmak bu özgürleşme sürecinde size daha fazla destek sağlayacaktır.

Sözleşmelerden kurtulduğunuz zaman ilişkideki zorluklar geçerliliklerini yitirmeye başlayacaktır. Bir süre sonra iletişim kuramamayı ya da ilişkilerinizde bir rehbere ihtiyaç duymayı saçma bulmaya başlayacaksınız. Kendinizi iletişim kurmakta zorlanan biri olarak tanımlamak ya da insanlığı güvenilmez ilan etmek yerine; kendinizi yakınlaşmaktan korumak yerine, kendinizi besleyici, yönlendirici ya da meydan okuyucu ilişkilerin içine girip çıkarken bulacaksınız. Bilinçli farkındalığınız neler hissettiğinizi söylemek; ihtiyacınız olanı istemek ve insanlara güvenmek için size destek verecektir.

Sözleşmeleri yakmak dünyayı aniden güvenli ve makul bir yer yapmayacaktır. Gerçekleştireceği şey enerjinizi özgür bırakarak iç dünyanızı sizin için daha güvenli ve makul bir yer haline getirmektir. Bu gerçekleştiğinde ilişkilerinizdeki ben-merkezli beklentiler; "neyin varsa bana ver yoksa beni sevmiyorsun demektir"ci beklentiler, daha gerçekçi olan sevgi-merkezli hale; diğer insanı tümüyle kabullenen, onu kontrol etmeye, yönetmeye ya da yok etmeye çalışmayan bir hale dönüşecektir.

Kendi ihtiyaçlarınızı karşılayacak enerjiniz olduğunda her ilişkinin mükemmel ve sadece sizin kurallarınızı gerçekleştirmek için çabalar olmasından vazgeçeceksiniz. Hayatınızdaki insanları özgür bırakacağınız için onlar da kendi ihtiyaçlarını karşılamaya başlayacak böylece size daha az bağımlı olacak ve sözleşme olmadan özgün bir biçimde sizinle iletişim kuracaklardır.

Kişilerle yaptığınız sözleşmeleri yaktıktan sonra, birkaç dakikanızı da, fikirlerle, duygusal durumlarla ve tavırlarla yaptığınız sözleşmeleri yakmaya ayırın. Örneğin kendi cinsiyetinizin tanımına göre yaptığınız, kadının ya da erkeğin nasıl davranması, giyinmesi, yemek yemesi, ebeveynlik yapması, para kazanması gerektiğini belirleyen sözleşmeyi de kağıda geçirin. İş ahlakınızla, paraya karşı tavrınızla, başarı ve başarısızlık korkularınızla, dinlerle, ideolojilerle ya da sağlıkla ilgili sözleşmelerinizi de yakabilirsiniz. Sizi kalıplayan, kısıtlayan her şeye ve herkese ait olabilecek sözleşmeleri yakabilirsiniz.

Şimdiye kadar çeşitli fikirleri ve tavırları topraklama üzerinde çalıştınız. Büyük olasılıkla toprakladığınız bu şeyler de size geri geldi. Cinsiyetiniz ve duygularınız ile ilgili konuları topraklamış; serbest bırakmış olabilirsiniz ama kısa süreli bir başarıyla. Tamamen serbest bırakamamak bir yerlerde bir sözleşmeniz daha olduğunun işaretidir; sizi belli bir grubun kontrol edilebilir bir üyesi kılan bir üyelik sözleşmesi. Lütfen üyelik kartınızı yakın.

Bağlarınızı saldığınız; fikirler ve tavırlarla ilgili sözleşmeleri yaktığınız zaman elbette kendinizi özgür bırakırsınız ama aynı zamanda kültürünüze ait fikirleri ve tavırları da parçalarına ayırırsınız. İnsanlık tarihine bakarsanız çoğu içi boş fikir ya da inancın yeterince insan bunu incelediği ve reddettiği zaman yok olduğunu göreceksiniz.

Dünyanın tepsi gibi düz olduğu ya da hastaların kan akıtma yoluyla tedavi edilebilecekleri gibi inançların yanlışlığı bilimsel araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır, ama geçerliliğini koruyan bazı inançlar sadece insanların onlara sırt çevirmeleriyle enerjilerini yitirmiş ve unutulmuşlardır. Büyüklerimiz için çok inanılır olan bazı fikirler, buluşlar ve gereksinimler bugün bizim için hiçbir şey ifade etmemektedir çünkü ilgi ve enerji onlardan çekilmiştir. Bugünün pek çok gerçeğinden enerjimizi ve ilgimizi çekerek kendi realitemizde yaşayabiliriz.

Duygusal durumlar da sizi sözleşme kuralları ile bağlayabilir. Herhangi bir duyguya bağımlılık kazanabilirsiniz ve o duyguyu oluşturan gerçek olgulara ya da bu bağımlılığı oluşturan nedenlere sırt çevirebilirsiniz. Öfke, umutsuzluk ve intihar fikri sözleşme ile bağımlılık yaratan duygular arasında en fazla bilinenleridir ve inanılmaz büyüklükte bir enerji emerler.

Bu duygularla ilgili sözleşmeleri yaktığınızda tüm duygusal bedeninizi iyileşmesi için serbest bırakmış olursunuz. Bu duygularla ilgili sözleşmeleri yaktığınızda onlara verdiğiniz enerjiyi serbest bırakarak hem sizin üzerinizde hem de çevreniz üzerinde etkin olmalarını engellersiniz. Cinsiyet, kariyer ya da mali kimlik ile ilgili sözleşmeleri yaktığınızda bu inanç sistemlerinden serbest bıraktığınız enerji ile onların yoğunluğunu azaltır ve bağlayıcılığını ortadan kaldırırsınız. Kendinizi sözleşmelerden kurtardığınızda çevrenizdeki insanları ve enerjiyi de kurtarıp iyileşme sürecini başlatırsınız.

Sözleşmelerinizi yaktığınız zaman, belki size garip gelecek ama aslında kendi dünyanıza; bu dünyayı sizinle paylaşan insanlara daha çok bağlanırsınız çünkü kısıtlayıcı kurallardan ve beklentilerden uzaklaşıp hayatın akışına girmişsinizdir.

Auranızın içinde sadece içsel sorunlarınızın değil aynı zamanda iletişim yeteneklerinizin ve sorumluluklarınızın efendisi de sizsiniz. Kafanızın içindeki odada size içeriden ve dışarıdan gelecek her şeye gösterdiğiniz tepkinin kontrolünü yeniden ele geçirdiniz. Size gelen şeyleri kontrol etmeniz mümkün olmayabilir (o kadar güçlü değilsiniz!) ama gelene nasıl tepki vereceğinizin kontrolü sizdedir.

Odaklanmış hayatınızda suiistimal edildiğiniz ortamlarda kalmak ya da bu ortamları terk etmek seçeneğine sahipsinizdir. Mutsuz ilişkileri bırakmak ya da bırakmamak seçeneğine sahipsinizdir. Elinize geçen paranın miktarını her zaman kontrol edemezsiniz ama nereye harcayacağınızı seçebilirsiniz. Arkadaşlarınızı ve ailenizi kontrol edemezsiniz ama onlara verdiğiniz tepkileri kontrol edebilir ve isterseniz onları farklı görebilirsiniz.

Yaptığınız ruhsal iyileştirme çalışması dış dünyanızı sihirli değnek değmiş gibi aniden harikulade kılmayacaktır. Bu dünyevi deneyim şu anda barış ve çokluk adına değildir ve de olmaması gerekir. Dünya üzerinde

büyümek, öğrenmek, hayatı deneyimlemek ve birey olarak güçlenmek için bulunuyoruz. Temiz, kullanılabilir ve canlı bir iç dünyanız olduğunda bireysel duruşunuz kendiliğinden gelişecektir. Bu gerçekleştiğinde dış dünyanın mükemmel olması gerekmez. Başka insanların üzerine gerçekdışı yükler yüklemek yerine kendi kendinizi geliştirebilirsiniz. Böylece bir ihtiyaç ve istek yığını olmak yerine dünya için gerçek bir değer olursunuz.

İlişki ve kişisel ihtiyaç sözleşmelerinizi yaktığınızda başkalarını da sizin bütün ihtiyaçlarınızı karşılamak gibi gerçekdışı bir yükten azat edersiniz. Dış dünyayı ille sizin mutlu, güvenli ya da rahat olmanız için mükemmel olma yükünden kurtarırsınız. Sözleşmeleri yakın ve yok olmalarını sağlayın. Kalbinizi ve ruhunuzu serbest bırakmış olursunuz.

Bu işlem sırasında kendinizi sağlama almak için yapacağınız tek şey vardır; topraklanmak, topraklanmak ve topraklanmak. Topraklanmak ruhunuzla bedeninizin birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlayacak ve böylece kafanızın içindeki oda daha rahat bir yer haline gelecektir. Kafanızın içindeki odada auranızı tanımlayabilir, iyileştirebilir, nöbetçinizi kontrol edebilir, acı ve zorlukları topraklayabilir, imajları yok edebilir ve sözleşmelerinizi yakabilirsiniz. Tüm bunları topraklama sayesinde mümkün kılabiliriz.

Bu işlem sırasında mümkün olduğunca çok altın güneş tedavisi uygulamak hayati bir önem taşır. Altın güneş enerjiniz size ait bilgilerle donatılmış size özgü iyileştirme enerjisi taşır ve sizin yönlendirmenizle size ait en büyük iyileştirme aracıdır.

Eski enerji gittikçe yerini temizlenmiş, iyileştirici, destekleyici altın güneş enerjisi ile doldurmayı ihmal etmeyin.

Sözleşme yakmayı, ruhsal araçlarınıza eklediğinizde kendi hayatınız için bir mucize işçisi haline gelirsiniz. Eski fikirleri, tavırları, beklentileri ve diğer istenmeyen enerjileri hayatınızdan attığınız zaman ve yerine temizlediğiniz, geri aldığınız, iyileştirici enerjiyi koyduğunuz zaman siz artık psişik bir şifacı haline gelirsiniz.

Ancak, kendinizi eski ilişki kalıplarından ya da inanç sistemlerinden kurtardığınız zaman duyguların ön plana çıkacağını bilmelisiniz. Kimi zaman bu duygular anlaşılabilir, kimi zaman anlaşılamaz olacaktır.

Kültürümüzde bu önemli ve yaşamsal işlem maalesef tamamen yanlış anlaşılmaktadır, tıpkı duygular gibi. Bu üzücü bir durumdur.

Bundan sonraki bölümde ve kitabın geri kalanında duyguları gölgelerden açığa çıkarıp ellerinize koymaya çalışacağız. Bu kitabın heyecan verici psişik bir bilgi kitabı olduğunu sandığınızı biliyorum. Aslında bu kitap kendinizi öğrenmenin heyecanını taşıyor. Duygularınız sizin hakkınızda herhangi bir gizemcinin ya da şifacının bildiğinden çok daha fazlasını biliyor; hem de çok daha fazla iyileştirme yeteneğine sahip. Göreceksiniz.

DUYGULARI YÖNLENDİRMEK

Toplumda duygulara ne oldu bilmiyorum. Duygular insan hayatının en az anlaşılan, en hastalıklı ve en saçma şekillerde gereğinden fazla analiz edilen parçasıdır. Duygular kategorize edilir, baş tacı edilir, iftiraya uğrar, bastırılır, kontrol edilir, aşağılanır, yüceltilip göklere çıkarılır ve küçümsenip yerlerde süründürülür. Nadiren de, o da yapılırsa, onurlandırılır.

Akılcı-psikoterapi yöntemlerinin pek çoğu; dinler ve Yeni Çağ öğretileri duyguları iyi ve kötü olarak iki kategoriye ayırıyor; sonra da inanılmaz bir enerji ve zaman harcayarak kişiye bu kategorileri kabul etmesini öğretiyor. İnsanlar tamamen kabul görmek için iyi diye tanımlanan duyguları yaşamalı, uyandırmalı ve istemeli ancak kötü diye tanımlananlardan kaçmalı, duayla korunmalı ve görmezden gelmelidir. En büyük sorun bu terapilerin ve öğretilerin hangi duyguların iyi hangilerinin kötü olduğu konusunda anlaşamamalarıdır. Bazı dinler ve öğretiler tüm duyguları yasaklarken bazıları sadece öfke ve korkuyu yasaklar. Çoğu Yeni Çağ öğretisi tek bir duyguya (mutluluk) rağbet ederken diğer duyguları tasfiye etmeye çalışır. Her "bütünlük yerine mükemmellik" rejiminde olduğu gibi gerçek insan duygularının yadsınması gerçek insani sorunlar yaratır.

Toplumumuzda "kötü" duygu kederdir. Birkaç yüzyıllık bastırmadan sonra soğuk, kalpsiz insanlar haline geldik. Büyülenmemize karşın ölümü kabullenemiyoruz. Dışavurumu yasak olan bastırılan öfke iç savaşa dönüyor, intihar duygusu yaratıyor; reddedilen korku panik ataklar yaratıyor, ruh/beden bölünmesine yol açıyor ve hayata, insanlara karşı genel bir güvensizlik başlıyor. Bunlar bastırılmış duyguların sonuçlarıdır.

Duyguları bastırmak yerine ifade etmek daha iyidir çünkü böylece beden ve ruh arasında bir dürüstlük akımı olur. Ancak eğer duygular çok güçlüyse onları ifade etmek içte ve dışta büyük bir kargaşa yaratır. Dış karmaşa güçlü duygularımızı aciz birinin üzerine kusup onu her şeyden sorumlu tutmamızla yaşanır. İç karmaşa davranışımızın bir başkasını incittiğinin farkına vararak utanç ve suçluluk duymamızla yaşanır. Böylece ya duygularımızı yeniden bastırır ya da onları daha da yüksek sesle dışa

vururuz ve elbette bu yöntemlerin ikisinin de kimseye beş kuruşluk faydası olmaz.

Güçlü duygularımız çoğu zaman patlamamıza ve hissettiklerimiz yüzünden başkalarını suçlamamıza neden olur; böylece de duygularımızı bir başkasının yönettiği yanılsamasına kapılırız: “Beni öfkelendirdin, beni ağlattın!” deriz. Güçlü duyguları dışa vurmak egomuzu yaralar. O zaman geriye ne kaldı? Eğer başımızı derde sokmadan duygularımızı dışa vuramayacaksak ve onları bastırmamız da iyi bir şey değilse o zaman ne yapacağız? Mağarada mı yaşayalım? Hayır. Duygularımızı yönlendirebiliriz.

Duygularımızı dışa vurduğumuzda onları dış dünyaya vererek dikkat çekmelerini, anlaşılmalarını, iyileştirilmelerini, iyi ve güzel bir şeye dönüştürülmelerini umut ederiz. Duyguları ifade etmek dış dünyaya ve onları deşifre edip hayata geçirecek insanlara bağlıdır. Duyguları bastırdığımız zaman onları iç dünyaya vererek iyileşmelerini ve kabul edeceğimiz bir şekle dönmelerini umut ederiz. Duyguları bastırmak bilinçaltına, iç dünyanın duyguyu kabul etmesine ve ona bir şey yapmasına bağlıdır.

Ne dışa vurmak ne de içe atmak uzun vadede hiçbir işe yaramaz. Dışa vurum bizi terapistlere, kitaplara, arkadaşlara, aile üyelerine ve din adamlarına bağımlı kılar. Bu dışsal etmenlerin her biri isterlerse kalıp isterlerse gidebildikleri için biz dışa vurumcular olarak bir ömür boyu kendi başımıza duygularımızla başa çıkma yeteneği geliştiremeden duygular arasında bocalar dururuz.

Diğer yandan duyguların bastırılması bizi içinden çıkılmaz bir şekilde ancak ağzına kadar dolunca kurtulmak isteyeceğimiz kocaman bir bilinmez olan bilinçaltına bağımlı kılar. Duygusal sorumluluklarınızı bedeninize teslim edersiniz onları bir acı ya da hastalık olarak ortaya çıkıncaya kadar depolar. Eğer bilinçaltınıza “Öfke ya da keder istemiyorum. Tamam mı?” derseniz o sizin komutunuza uymak için delice çalışacak ve öfkeli, kederli enerjinizi alıp bundan başka bir şey yaratacaktır. İntihar isteği işte genellikle böyle ortaya çıkar.

Duyguları bastırmak ya da dışa vurmak genellikle ciddi sorunlar yaratır. Diğer yandan eğer duygularınızı dinler, saygı gösterir ve onları

yönlendirirseniz o zaman duygularınızı kimseye vermek zorunda kalmazsınız. Duygusal yönlendirme kendi duygularınızla kendinizin başa çıkmasını sağlar. Kendi duygularınızla başa çıkmayı öğrendiğinizde şimdi inanmakta zorlanacağınız şeyler sağlarsınız.

Tüm duygular bilinçaltınızdan bilincinize yollanmış mesajlardır. Duygular bedeninizden, derin hatıralarınızdan ya da ruhunuzun kullanmadığınız ve fark edilmemiş yanlarından kaynaklanabilir. Güçlü ve kontrol edilemez duygularınız sadece gerçeği değil ama bu çalışmanın temelini teşkil eden büyük enerjileri de taşır. Güçlü enerji bu çalışmayı daha güçlü kılar. Demek ki güçlü duygular onları yaratan nedenlerle başa çıkmamız için gerekli bütün enerjiyi gene kendi içlerinde barındırırlar. Güçlü duygular iyileşmemiz ve evrimleşmemiz için gerekli olan enerjiye büyük katkıda bulunurlar. Güçlü duygular ruhun enerji deposudur.

Duyguları dışa vurmak ya da bastırmak bedeninizden ve çalışmanızdan uzaklaşmanın ve enerjiyi zayi etmenin bir yoludur. Kafanızın içindeki odada topraklanmış bile olsanız duygularınızı bir başkasının omuzlarına yüklediğinizde (ya da duygunuzu inkar ettiğinizde) bu odaklanmış ya da farkındalığı olan bir davranış değildir. Odaklanmış ve topraklanmış bir bedenin içinde bir süre idare edebilirsiniz ama sonunda duygularınızı inkar edişiniz eski ruh/beden ayrışması işlemini yeniden aktive eder. Daha fazla beklemeyelim ve duygularımızı onurlandırıp yönlendirme yöntemini öğrenelim.

ANİ DUYGULARI YÖNLENDİRMEK

Duyguları yönlendirmenin iki yolu vardır; bunlardan biri herhangi bir meditasyon ya da şifa seansında uygulanan geçip giden duyguları yönlendiren diğeri de tekrarlanan ve güçlü olan duyguları yönlendiren, kendine özgü bir meditasyon gerektiren yöntemdir. Daha basit olan yöntem epeyce de eğlencelidir. Sizden tek istenen olağan iyileştirme işleminiz sırasında size gelen duyguların farkında olmanız ve onları onurlandırmanızdır.

İmajları serbest bıraktığınız ve sözleşmelerinizi yaktığınız zaman genellikle ortaya duygular çıkar. Eğer duyguların kötü ve ruhsuz olduklarına inandırılmışsanız yapmakta olduğunuz işlemi aksatabilirler; hatta tepki gösterirken ya da bastırırken enerjinizi kullandığınız için işlemi

durdurabilirler. Eğer duygularınızı iyi, iyileştirici ve size ait olarak görürseniz o zaman yaptığınız işlemi destekler ve güçlendirirler. Duygular ruhsal çalışmanızı engellemez aksine ruhsal iyileşmeye yol gösterir.

Duygusal enerjisi olan imajları serbest bırakmak ve yok etmek çok kolaydır. Serbest bırakacağınız imajı hazırlarken hayal ettiğiniz kişinin sizde uyandırdığı duyguların farkında olun. Bu kişileri auranızdan dışarı çıkarırken onlar aklınıza gelince ortaya çıkan duyguların enerjisini bu işlem için kullanın. Örneğin eğer bir kişinin varlığı beni öfkelendiriyorsa o zaman onun için yaptığım hediyeyi ve imajı öfke enerjisine verdiğim renk olan turuncu ya da kırmızı ile yok ederim. Eğer bir başkası beni korkutuyorsa o zaman korku enerjisine verdiğim renk olan yeşil ile yok ederim. Bir diğerinin varlığı beni kederlendiriyorsa o zaman onu yavaşça, koyu, akışkan bir siyah ile uğurlarım.

Varlıklarına tepki gösterdiğim kişilerin imajlarını uğurlarken onların varlıklarına gösterdiğim tepkiyi onurlandırırım. Duyguya, insan olmanın gereğine saygı gösteririm. Duygularıma saygı göstererek kendi hakkımda daha fazlasını öğrenirim. Daha öngörülü ve daha odaklanmış bir şifacı olurum.

Auramı ve nöbetçimi güçlendirmeyi öğrenirim. Topraklanmış kalmayı öğrenirim. Kafamın içinde daha iyi bir oda yaratmayı öğrenirim. Eğer kişilere olan tepkim enerjimi boşaltırsa kendimi altın güneş enerjimle beslemeyi öğrenirim. Eğer her an güçlü ve tam olduğum konusunda kendime yalan söylersem; dünyadaki gücüm ya da diğer insanlar üzerindeki gücüm hakkında spiritüel yeteneklerimle kendimi kandırırsam fazla değil kısacık bir süre sonra ruh/beden bölünmesi yaşarım. Demek dersimi öğrenmemişim.

Ruhlar güçlü ve korkusuzdur çünkü ölümsüzdürler. Öte yandan bedenler hayatlarını sürdürebilmek için çok büyük bir enerji kullanmak zorundadırlar. Bedenler ölürler, yaralanırlar ve hasta olurlar. Bedenler güçlü değildir. Ne de korkusuz ya da duygusuzdurlar.

Duygular bedenin kendisini koruması için vardır. Aynı zamanda gerçeklik-odaklı beden ile ışık/enerji-odaklı ruh arasındaki bağı oluştururlar. Duygular akışkan, değişken ve çok yönlüdür. Duygular hareket eder.

Duygular eğer gerekli saygıyı görür ve yönlendirilirlerse o zaman bedenin ihtiyaçlarıyla ruhun bilgeliği arasında akan iyileştirici ve iletişim sağlayıcı bir hat oluştururlar. Eğer şifa seanslarımız sırasında duygularımızı dinler, değer verir ve kullanırsak bedenimizle ruhumuz birbirine yakınlaşır. İkisinin arasında akıcı bir iletişim olur.

Bedeniniz ruhunuzla kıyaslandığında daha aşağı ya da düşük bir varlık olmasa da onun gerçek zamanda, gerçek besinle, gerçek parayla ve gerçek hayatla topraklanması diğer dünyevi ruhlarla iletişimini karmaşık kılar. Söze vurulduğunda ruhun zamanı, formu ve sınırı olmayan bilgileri sıkıntı içinde olan bedene manasız saçmalamalar olarak gelebilir.

Akıl, beden ve ruh arasındaki iletişimi tercüme etmek, yönlendirmek için üzerine düşeni yapar ama duyguların bilgi taşıyıcı akışkanlığı olmadan çok az başarı sağlar. Beden ve ruh anlaşamadığında; duyguların iletişim yetenekleri göz ardı edildiğinde zihin genellikle vites yükseltir. Bu tür durumlar fazla düşünen insanları kimi zaman yanlış kullanılan enerji ile kendilerine eziyet etmelerine kadar varır. Sonuç alınmaz ama bir sürü enerji planlamaya, senaryo yazmaya ve takıntıya harcanır gider.

Akıl, biz modern insanların ona zorla yüklediğimiz işi yapmak için değildir. Onun tercüme ve açıklama yeteneği zihin, beden, ruh ve duygu dörtlemesinin çalışması için hayati değer taşır ama tek başına bu dördünün görevini üstlenmesi imkansızdır. Aklın tercüme edilmiş bilgilerini ruh ve beden arasında taşıyan duyguların akıcılığı olmadan akıl, işlemi sadece kızıştırabilir. Fiziksel bilgileri tek başına ruha aktaramadığı gibi duyguların yardımı olmadan bedenin ruhsal gerçekleri anlamasını da sağlayamaz.

Aklın kendi başına yapabildikleri; düşünmek, düşünmek ve düşünmek; fanteziler ve savaş planları yaratmak; aynı konunun üzerinden yüzlerce kez geçmek ve kendisiyle beraber bedenle ruha da eziyet etmektir. Ancak eğer duygular dörtleme içindeki yerlerini almışsa, bir gerçekten diğerine mesaj taşıma görevlerini yerine getiriyorlarsa o zaman beden/ruh ayrışması ve zihinsel eziyet tamamen ortadan kalkar. Sağlıklı bir “duygularla desteklenmiş dörtleme” oluşturulması durumunda bedenin mesajı ruha “İşte hayat böyle!” formatında gider. Duyguların bedene ruhsal bilgiler vermesine izin verildiği durumlarda mesajlar fiziksel olarak anlaşılabilecek bir formatta ulaşır. Bu mesajları alan beden şöyle der; “Ah, demek kabullenme böyle bir şey ve benim tepkilerim de böyle. Anladım.”

Duygular kabul görüp yönlendirildikleri zaman akıl kendine ayrılan ruh/beden arasındaki tercümanlık görevinin başına geçebilir. Dörtleme içinde kendine düşen görevi yaptığı için artık aklın kendisine ve sahibine eziyet etmesi gerekmez. Sırtüstü yatıp dinlenebilir, kendi çalışmalarıyla ilgilenebilir ve koşuşturmayı duygulara bırakır.

Duygularınızı şifa çalışmalarınıza ve hayatınıza kattığınız zaman aklınızı, bedeninizi, ruhunuzu karmaşa içinde bırakan olayların üzerinden nerdeyse uçtuğunuzu görürsünüz. Tonlarca yedek enerjiniz olur; bunlar duygularınızı göz ardı etmek için harcadığınız enerjilerdir. Duygular bedenin daha çok farkında olmasını; aklın daha odaklanmış ve sakin çalışmasını; ruhun daha çok topraklanmış ve anlaşılabilir olmasını sağlar. Kanalize edilmiş duygular ayrıştırma çalışmasını da daha kolay kılar. Eğer gerçek enerjili bir imajı yok ederseniz ya da duygularınız içinden bir sözleşme yakarsanız ayrıştırma işlemi çok daha kesin olur.

İmajları serbest bıraktığınız ve karmaşayı dikkatinizden uzaklaştırdığınız zaman duygularınızın size yardımcı olmasına izin verin. Duyguların görevi bir yerden diğerine enerji taşımaktır. Eğer istenmeyen ya da kafa karıştırıcı enerjileri hayatınızdan atmalarına izin verirseniz ayrıştırma işlemi çok daha kolaylaşacaktır.

Sözleşmelerinizi yakarken ortaya çıkan duyguların sözleşme ortağınızla ilgili bilgileri bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz arasında taşıyacak olan duygular olduğunu unutmayın. Duygularınız aynı zamanda kendinizi sözleşmeden ayrıştırmak için gerekli olan miktarda enerjiyi de taşır.

Öfke, sözleşmeleri alev alev yakmanızı sağlar. Korku, onları göz açıp kapayıncaya kadar tutuşturmanıza; keder, ortaklarınız yanarken onlar için yas tutmanıza olanak sağlar. Kabullendiğiniz duygularınız hayatı daha kolay yaşamanızı sağlar. Onları kullanın.

DAHA DERİN RUH HALLERİNİ VE DUYGULARI YÖNLENDİRMEK

Daha derin, kendini tekrarlayan ya da güçlü duyguları yönlendirmek zor değildir. Bu işlem sırasında kendimizi ve ruhsal alanımızı o duyguya adarız. Derin bir yönlendirme seansı sırasında duygusal durumumuz için bir renk, nitelik ve hareket seçeriz ama enerjinin imajlarını ve sözleşmelerini

serbest bırakmak yerine onu auramıza, bedenimize, topraklama kordonumuza ve bütün enerji araçlarımıza yönlendiririz.

Duyguları yönlendirmek altın güneş enerjisiyle yaptığınız yönlendirmeye çok benzer. Tek fark duygusal enerjinizin altın güneş enerjisi gibi nötr olmaması; söyleyecek bir şeyi olmasıdır. Eğer duygularınızın size söylediği mesajı duymak isterseniz o zaman onların sizi derin bir ruh haline çekmesini bekleyin sonra dinleyin ve öğrenin.

Bir ruh hali ya da duygu ortaya çıktığı zaman benliğiniz ciddi bir arınma işlemi için sinyal veriyordur. İlk fırsatta lütfen oturun ve kendinizi topraklayın. Kafanızın içindeki odaya girin, auranızı tanımlayın, kendi topraklama kordonunuzla onu topraklayın ve nöbetçinizi kontrol edin. Eğer enerji araçlarınızdan birini tamir etmeniz gerekiyorsa edin. Duygunuz sizi bekleyecektir. Odaklandığınızda bilincinizin ve bedeninizin duyguyu tam olarak ortaya çıkarmasına izin verin. Bedeniniz duygunun yoğunluğunu hissetsin ve aklınız duyguyu sözlerle ya da şekillerle ifade etsin.

Kafanızın içinde duygunun enerjisi için bir ana renk ve hareket seçin. Öfke hızla hareket eden sıcak bir turuncu olabilir; korku elektrik yüklü bir yeşil burgu olabilir; hüzün damlayan bir mavi olabilir; keder kıpırdamayan koyu kahverengi bir bulut olabilir. Bedeniniz ve aklınız duygunuz için kendi renklerinizi ve hareketinizi seçmenize yardımcı olacaktır. Eğer canlandırmakta zorluk çekiyorsanız o zaman bir şekil, hareket ya da ses kalıbını duygunuzla özdeşleştirin ve onu kullanın.

Duygusal durumunuzun enerji yapısını canlandırdığınızda sizi tamamen sarmasına izin verin ve auranızın içine nefesinizle çekin. Auranızı bu enerjiyle doldurun ve sınırlarını bu duygunun rengi ile değiştirin. Bu işlem tamamlandığında nöbetçinizi duygunun enerjisi ile doldurun. Aynı enerjinin kafanızın içindeki odaya gelmesine izin verin; yerleri, duvarları, tavanı, mobilyaları ve bitkileri bu enerji ile doldurun. Birkaç dakika kafanızın içindeki odada oturun ve bu enerjiyi inceleyin. Onu dinleyin.

Ani sıcaklık değişimleri ya da auranızda ve bedeninizdeki enerji akışında ani değişimler yaşayabilirsiniz. Duygunuz, size fiziksel ya da duygusal durumunuzun sorunlarını göstermektedir. Duygunuz kafanızın içindeki odada konuşmanızı, bağırmanızı, haykırmanızı ya da odanın içinde dolaşmanızı isteyebilir. Ne istiyorsa yapın. Dinlemeye ve sizden istenileni

yapmaya hazır olun. Eğer enerji, auranızın ya da bedeninizin tek bir yerinde toplanırsa bunun nedenini sorun.

Seçtiğiniz duygunun enerjisi içinden bir başka duygu kendini gösterebilir. Yeni duygu için yeni bir renk ya da tanım seçin ve o enerjiyi de bedeninizi ve auranızı doldurmaya yönlendirin. Eğer hayatınız boyunca duygularınızı bastırmışsanız (hangimiz yapmıyoruz?) duygularınız çifter çifter ya da gruplar halinde birleşerek onları sansürlemenize karşı dururlar. Kendinizi affedin, yeni duyguyu kabullenin ve yönlendirmeye devam edin. Bu ikinci duygu da size öğretici ve iyileştirici mesajlar taşımaktadır.

Bir ila beş dakikalık bir süreden sonra ya da ne kadar gerek duyuyorsanız birinci çakra topraklama kordonunuzu vakumlayın. Auranız için büyük bir topraklama kordonu oluşturun ve bununla birlikte nöbetçinizin de topraklama kordonunu vakum haline getirin. Bu vakumları, enerjiyi sizden tamamen temizlemesi için kullanın. Duygunun enerjisinin kafanızın içindeki odadan ve bedeninizden çıkışını izleyin. Enerjinin auranızdan, nöbetçinizden sıyrılıp gitmesini kafanızın içindeki odadan izleyin. Duygu sizi terk edip topraklandıkça enerjinin, temizlenip yeniden kullanılabilir enerji haline gelene kadar takıntılarının varolacağını hatırlayın.

Şimdi, enerjinin bedeninizde takılıp kaldığı ve temizlenmemekte direndiği yerleri saptayın. Duyguya bunun sebebini sorun. Bu noktaları bir dakika içinde temizleyebileceğinizi bilin, ama önce bir dakika kadar bedeninizin bu enerjiyi neden tuttuğuna bakın. Sebebini sorun, duyguya teşekkür edin ve bırakın gitsin. Direnen alana ekstra bir topraklama kordonu koymanız gerekebilir. Şimdi bunu yapın.

Bunu yaptıktan sonra ve duygusal enerji de süzüldükten sonra topraklama kordonlarınızın içindeki tüm vakumları kapatıp bir dakika boyunca gevşeyin. Nefes alın.

Enerjiyi temizleyip nötr hale getirdikten sonra geriye kalan tek iş altın güneş tedavisini uygulamaktır. Ancak altın güneşinizi yansıtmadan önce lütfen topraklama kordonunuzu auranızın dışına atın. Auranızdan enerji çeken bunun gibi özel bir yöntem uygulamadığınız sürece bu kordona ihtiyacınız yoktur. Auranız, bedeninize ait yerin altına bağlı duran topraklama kordonu ile kendisini gayet güzel topraklayabilir. Auranızın

kendine ait bir topraklama kordonuna ihtiyacı yoktur ve şu anda yansıtacağınız altın enerjinin hemen boşalmasını istemezsiniz.

Altın güneşinizi açtığınızda onun büyük miktarda temizlenmiş, kullanıma hazır enerji ile çevrili olduğunu göreceksiniz. Bu yeni enerjiyi kabul edip bedeninizin içinde ve enerji araçlarınıza yönlendirirken dilediğiniz biçimde kullanın. Yere eğilip, ellerinizi yere yaslayın ve bedeninizin hemen kullanamayacağı altın enerji fazlasını bırakın. Doğrulun. İşte başardınız!

Kabullenirsek, sorumlu bir biçimde yönlendirebilirsek ve mesajlarını dinlemek için zaman ayırırsak tüm duygular aslında kullanılabilir birer araçtır. “Kötü” duygular taşıdıkları büyük enerji nedeni ile bize inanılmaz şeyler öğretirler. Öfke ve hiddet sınırların olmamasının işaretidirler ve o sınırların güçlü bir koruyucu olarak inşa edilmesi için gerekli enerjiye katkıda bulunurlar. Üzüntü ve umutsuzluk kişinin kendisinde ya da çevresindeki acımasızlığın işaretidir ve iyileşme sürecine yardımcı olur. Korku, endişe ve dehşet duygusu, tehlikeli bir biçimde yanlış insanların, fikirlerin ya da ortamların işaretidir. Korunmaya ya da zarar gelmeyecek bir uzaklığa çekilmeye yardımcı olurlar. Keder, kaybın işaretidir; kaybolanı kabullenme, anma ve bırakma enerjisine yardım eder. İntihar eğilimi, özgürlük ya da ölüm arzusunu gösterir; doğru kanalize edilebilirse hayatın çıkmazlarını aşma ve ruhu acıdan kurtarma enerjilerine yardım eder.

Duygusal yönlendirme ile hayatımızı duyguların eline bırakıyor gibi görünsek de bu doğru değildir. Kafalarımızın içinde duygunun rengine biz karar veririz. Akışını biz yönlendiririz ve soruları biz sorarız. İşimiz bittiğinde de duyguyu bedenimizden ve auramızdan dışarıya biz atarız. Bedenimizi ve auramızı duyguya biz veririz, bu ele geçirilmekten çok farklı bir kavramdır.

Duygularını kabullenmeyen, bastıran ya da sorumsuzca ifade eden kişiler duyguları tarafından ele geçirilir. Duygu yönlendiricileriyse tam tersine duyguları ele geçirir ve enerjilerini iyileşme için kullanır. Duygu yönlendirme bize sağlıklı bir ruhun tam, bütün bir ruh olduğunu hatırlatır. Tamlık, aydınlığı ve karanlığı, iyiyi ve kötüyü, sevgiyi ve nefreti, mükemmelliği ve hataları, ciddiyeti ve komikliği, olgunluğu ve çocukluğu ve başka her şeyi aynı anda içinde barındırır.

Eğer içinizdeki sadece çok iyi yanlarla ilgilenirseniz o zaman kendinizi ne kadar topraklarsanız topraklayın kişiliğiniz bölünür. Eğer kendi karanlık duygularınızı görmezden gelir ve onları saklamaya çalışırsanız ya da onları kaldırıp çöpe atarsanız size kendi bastırılmış enerjinizle yapılmış bir kılıçla geri saldıracaktır. Ah! “Kötü” duygularınızı kabullenip onları yönlendirdiğinizde o zaman yalanları, sözleşmeleri, içinden çıkılmaz bağları ve zincirlerinizi kesebileceğiniz törensel bir hançer şeklini alacaklardır. Gölgenizin gücünü ve bilgeliğini kabullendiğinizde o zaman çok boyutlu tam bir insan olursunuz.

Duygusal yönlendirme, ihtiyaçlarımızı, duygularımızı ve ruh hallerimizi yansıtmamıza engel olmaz. Tam tersine kendimizi daha güçlü (ve kişisel güç katıcı) bir biçimde yansıtmamıza destek olur. Duygularımızın enerjisi ile çalıştığımızda onlarla başa çıkmak ya da onaylanmak için başkalarına muhtaç olmaktan kurtuluruz.

Eğer uzman bir terapist olsaydınız buna, tabii ofisinizdeyken, her duygunun, tepkinin, rüyanın ve fikrin kabul edilebilir olduğu şeklinde bir tanım getirirdiniz. Duygularınızı yönlendirdiğiniz zaman ofisinizdeki havayı her an, her yerde yaratabilirsiniz. Kendi düşünsel mekanınızın güvenliğinde topraklanmış bedeniniz, enerji ve bilgi yüklü duygularınız, entelektüel başarınız ve her zorluğu karşılayabilecek spiritüel farkındalığınız ile çalışabilir ve terapiye dökeceğiniz tonlarca paradan kurtulabilirsiniz.

Duygularınızı yaşamınızın yüklerini taşımaya yönlendirebilirseniz o zaman onlar arasında kolaylıkla ve başınız dik yürüyebilirsiniz. Bu akıcılık zaman zaman bağırmayı, haykırmayı, ağlamayı, tepki göstermeyi ve hırslanmayı gerektirebilir ama siz duygularınızı olduğu gibi kabullenecek kadar olgunlaştınız. Duygularınızı kabullenmeyi, tanımlamayı, yönlendirmeyi öğrenip onları cezalandırmayı reddettiğinizde hayatınız daha kolay seyredecektir.

Bu dakikadan itibaren bir bütün olarak yaşamak için üzgün olduğunuzda ağlayabileceğiniz, heyecanlandığınızda zıplayabileceğiniz, endişelendiğinizde çabucak hareket edebileceğiniz, korktuğunuzda kendinizi koruyabileceğiniz, öfkelendiğinizde bağırıp çağırabileceğiniz, mutlu olduğunuzda dans edebileceğiniz ve birini ya da bir şeyi kaybettiğinizde yas tutabileceğiniz bir çevreye ihtiyacınız olacaktır. Tam

insanlar duygularını kabullenir ve yaşar. Tam hayatların içinde duygular vardır.

Hayatınız şu anda bir bütün olabilir ama duygularınızı yönlendirmeye başladığınızda tümden bir bütünlüğe doğru ilerleyeceksiniz. En azından iç dünyanız duygularınızı özgürce yaşayacağınız bir yer haline gelecektir. Duygularınızla çalışabileceğiniz bir yer olacaktır. Daha ne bekliyorsunuz? Hemen gidip birkaç imaj yok edin, birkaç sözleşme yakın ya da sizi alıkoyan bir duygu halinden kurtulun. Kitabın geri kalanı bir süre bekleyebilir. Duygularınız çok uzun zamandır bekliyorlar.

Dikkatinizi çektiyse duygularınızın size neler söylediğinin detayına girmedim. Çünkü duygularınızın bunu benden çok daha iyi yapacağına yürekten inanıyorum. Ancak kitabın sonundaki yardım kılavuzunda yaklaşık bir düzine duygunun tanımlamasını bulacaksınız. Kendi duygularınız üzerinde çalışmaya başlamadan önce bu tanımlara şöyle bir göz atabilirsiniz. Yapmak zorunda değilsiniz ama yapabilirsiniz.

İLERİ TEKNİKLER

Siz geliştikçe topraklama ve imaj yaratma yetenekleriniz de sizinle birlikte gelişecektir. Öğrendiklerinizi uygulama becerilerinizdeki iniş çıkışlar normal ve sağlıklıdır. Eğer bu noktada topraklamanız size sahici gelmiyorsa size sadece birinci çakranıza odaklanmak yerine tüm çakra sisteminize bakmanızı öneririm.

Çoğu zaman topraklamada yaşanan zorluğun nedeni iletişim çakraları olan dördüncü ve beşinci çakralardaki; koruyucu çakra olan üçüncü çakradaki ve dünyevi merkezli ayak çakralarındaki sorunlardır. Çakra sistemi bloke olduğunda ya da gerginleştiğinde beden ile ruh arasındaki enerji akışı da bloke olur. Lütfen bu bölümü incelemek için zaman ayırın, ancak hala topraklamada sorun yaşıyorsanız önümüzdeki bölümlerde daha çok yardım alacağınızı bilin.

Bedeninizi toprakladığınız zaman orada yaşamak inanılmayacak kadar daha kolaydır. Bu kadar basit. Aynı şey eviniz, işiniz, arabanız, kafanızın içindeki düzenlediğiniz oda, auranız ya da bulunduğunuz herhangi bir yer içinde geçerlidir. Topraklama, toprakladığınız şey, ruhunuz ve dünyanın merkezini birbirine bağlar ve bir bütün oluşturur. Topraklama hem enerji fazlasını atabileceğiniz bir yer hem de enerji bakımından sonsuz, güvenli, yeni ve farkındalık taşıyan bir kaynaktır. Ancak farkındalık sorumluluk ister. Bu yüzden topraklamanın kurallarını öğrenmeniz gereklidir.

İLERİ TOPRAKLAMA KURALLARI

Mekanların ve nesnelerin topraklanma kuralları insanların topraklanma kuralları ile benzerlik gösterir. Bir başkasını topraklamamanız gerektiği gibi bir başkasının evini, işyerini, arabasını ya da bilgisayarını da topraklamamalısınız. Eşyalar, binalar ve makinelerin kendi enerjileri, kendi karmaları ve bunlara sahip olan kişilerle ortak kaderleri vardır. Sizin topraklama kordonunuzun enerjisi bu kadere müdahale eder.

Eğer başka insanlara ait şeyleri topraklarsanız onların hayatlarına müdahale etmiş olursunuz. Bu doğru değildir. Kendi enerjinize yoğunlaşın ve başkalarının hayatlarını yaşamaya çalışmayın. Başkalarının mallarını ve makinelerini topraklamak sizin dikkatinizi, sahipliğinizi ve sorumluluğunuzu topraklanan şeye geçirecektir. Eğer eşyanın, mekanın ya

makinenin bir bölümü veya tümü size aitse o zaman bunları topraklamak hakkına sahipsiniz. Ama değilse o zaman karışmamalısınız.

Sahibi olduğunuz eşyaları ve mekanları topraklamayı öğrenmeden önce size bu topraklama kurallarındaki bazı özel noktaları açıklamalıyım.

Mekanları Topraklamak: Eğer bir başkasına ait bir evin bir odasında yaşıyorsanız ya da bir başkasına ait bir binanın bir yerinde çalışıyorsanız kendinize ait olan mekanı topraklayabilirsiniz. Çalışma ve uyuma alanlarınız daima topraklanmalıdır ama size ait olmayan kısımlarla ilgilenmemelisiniz. Örneğin, ortak kullanımdaki bir mutfağı topraklamamalısınız çünkü sadece size ait bir mekan değildir. Kendi topraklama kordonunuz yemeğinizi pişirdiğiniz süre içinde sizin için yeterli olacaktır.

Eğer çalıştığınız ya da yaşadığınız tamamen size ait bir mekanınız yoksa auranızın daima topraklanmış bir halde olmasına dikkat edin. Normal topraklama kordonunuza bir aura topraklama kordonu eklemek size ihtiyacınız olan kişisel alanı sağlayacaktır. Kişisel alan bir ihtiyaçtır.

Sorumlulukları Topraklamak: Bir başkasına ait bir eşyayı ödünç aldığımda; birinin arabasını ya da bilgisayarını kullandığımda veya evine göz kulak olduğumda bunlardan sorumlu olurum. Eğer sorumluysam o zaman onları kullandığım süre içinde benim enerjim onlardan sorumlu olacağından o zaman onları topraklarım. Eğer sorumluluğum altında olan bir eşyanın başına bir şey gelirse bunu benim halletmem gerekir. Sorumluluğum altındaki her şey benim yolum, benim alacağım dersler ve benim karmamla etkileşir. Bir başkasının eşyasını ödünç aldığımda o kişinin duygularını da ödünç almak istemem. Ödünç aldığım eşyaları hemen topraklar ve her kullanışımda da topraklamamı yenilerim.

Ödünç aldığım şeyleri geri verirken topraklama kordonumu onlardan çıkarırım. Bu çok önemlidir çünkü nasıl ben ödünç aldığım eşyanın sahibinin enerjisi ile birleşmek istemezsem eşyanın sahibi de benim enerjimle birleşmek istemez. Güvenlik kuralları gereğince eğer o kişi topraklama yöntemleri hakkında fikir sahibiyse ona yaptığımı anlatırım; değilse o zaman bir şey anlatmam.

Araçları Topraklamak: Bu, önceki iki kuralın toplamıdır. Araç, makine ve kullanım tecrübesi gerektiren eşyaları kullanırken onlardan

sorumlu olmanız beklenir. Bu yüzden onların sahibi olmasanız bile onları topraklamalısınız. Kullanmakta olduğunuz matkap ya da bilgisayarın zaten sizinle bir enerji bağı vardır. Kullandığınız süre boyunca o aleti topraklarsanız o zaman bu bağı daha güvenli, daha güçlü ve daha gerçek kılarsınız. Evinizde ya da işinizde kullandığınız araçları topraklamak bunları kırılmaya, bozulmaya, kaybolmaya karşı korur.

Araçlar derken, işyerinizde kullandığınız tüm araçları, uçakları, metroyu, kiralık iş araçlarını ve hatta asansörleri kast ediyorum. İş makineleri ve iş aletleri, topraklama konusunda en belirsiz alanlardır çünkü sahipleri tek kişi değildir. Benim kanıma göre kullanıcılar eğer bunları topraklarsa büyük bir hizmet yaparlar.

İyileşme Mekanını Topraklamak: Ben bedenimin iyileştirildiği her yeri (masaj odaları, akupunktur uzmanımın ofisi) topraklarım, çünkü profesyonel bir iyileşme seansının ücretini ödemekteyim ve yabancı hiçbir enerjinin bu işlemi engellemesine izin veremem. Böylece istediğim ve parasını ödediğim tedaviyi görmek için bedenimin kendini güvende hissetmesi için topraklama yaparım.

Eğer bu kitabı okuduğunuz ya da meditasyon yaptığınız özel bir mekanınız varsa buranın topraklandığından emin olun. Ben ders verdiğim mekanları daima topraklarım çünkü onların açık ve kolay öğrenilebilir yerler olmalarını isterim. Tekrar söylemem gerekirse kendimi mümkün olan her şekilde korurum. Tedavim sonuçlandığı zaman bir dahaki sefere kadar topraklama kordonunu bırakırım.

MEKANLAR NASIL TOPRAKLANIR?

Bu, öğrenmesi değil ama açıklaması zor bir yöntemdir (Şekil 8). Bir mekan için yarattığınız topraklama kordonu, o mekan ister bir ev, ister bir oda, ister bir bölme ister bir tezgah olsun, mekanın sahip olduğu alanı tanımlar. Bir mekanı topraklarken topraklayacağınız mekanın enerji sınırlarını belirler ve seçtiğiniz alanın en üst ve en alt köşelerine birer kordon yerleştirirsiniz.

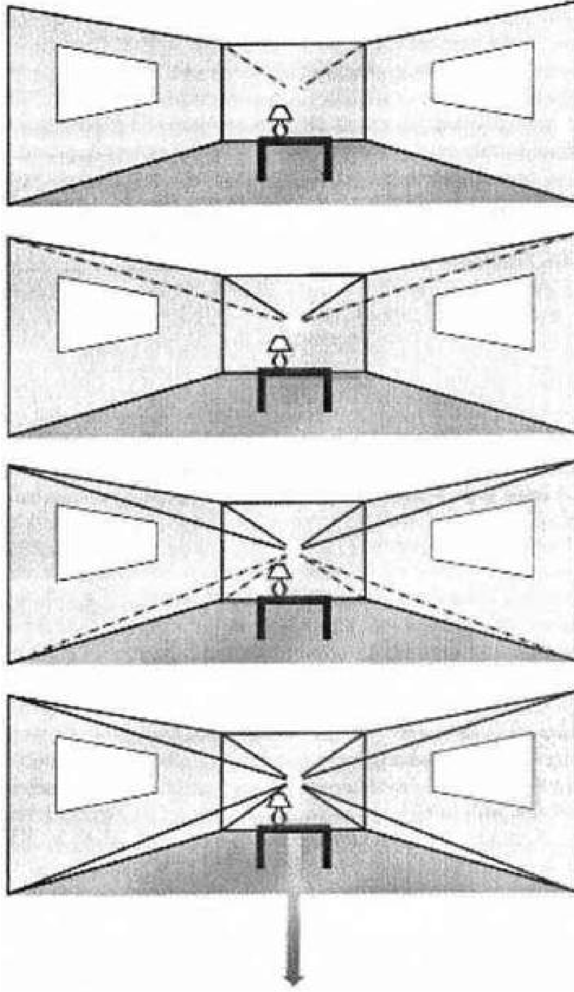
Tavandan başlayan dört altın kordon ve şimdiki zaman enerjisini hayal edin; sonra bunları topraklayacağınız mekanın en üst köşelerine bağlayın. Kordonlar bağlandıktan sonra bunları mekanın tam orta noktasında birleşecek şekilde uzatın. Bu orta nokta göz hizasında olmalıdır.

Topraklayacağınız mekanın en alttaki köşelerine de dört kordon bağlayın ve bunları tavandan sarkıttığınız kordonlarla birleşecek şekilde mekanın ortasında toplayın. Bu sekiz kordon, topraklayacağınız mekanın tam ortasından buluşmalıdır.

Şimdi istediğiniz renkte bir topraklama kordonunu bütün bu kordonların birleşme noktasına bağlayın (bu enerji bağlantısının topraklayacağınız mekanın birinci çakrası olduğunu farz edin) ve gezegenin merkezine yollayın. Bu kordonu çapalayın. Artık mekanınız topraklanmıştır.

Mekan topraklama kordonunuzu, sağlamlığından emin olmak için birkaç kez kontrol etmeniz gerekecektir. Görüntü düzenli aralıklarla kayboluyorsa, topraklanmamış biri bu alanı kullanıyor ve bilmeden kordonu çekiştiriyor olabilir. Böyle bir durumda en doğrusu sadece altın kordonlar kullanmak olacaktır çünkü altın nötrdür ve iyileştirici enerjiyi kişilerden arındırır. Başka biri bilmeden sizin topraklama kordonunuzu tutacak olursa altın kordon bu kişinin sizin enerjiniz içinde tutsak olmasını engeller. Sadece iyileştirici bir etki alır. Altın kordon kullanırsanız bilmeden kordona dokunan biri şifanın sizden geldiğini anlamayacaktır; tabii şayet çok güçlü sezgileri yoksa.

Herkese ait bir mekanın size ait köşesini topraklarken bu köşeyi topraklanmamış hediyeler ve çiçeklerden oluşan bir battaniye ile çevrelemeniz iyi bir fikir olacaktır. Bu hayali battaniye sınırlarınızı belirlemenize yardımcı olur ve başkalarının kordonlarınızı elleyip işinizi bozmasını engeller. Hediyeler başkalarına verilmek için yaratıldığından bu bir sorun teşkil etmeyecektir. Üstelik topraklanmamış hediyeleri yaratmak kolaydır.



Şekil 8. Mekanları Topraklamak

Ben işyerimi içeri her girişimde topraklarım. Daha önceki topraklama kordonumun orada olup olmadığına bakmam bile. Başkalarıyla ortak kullandığım alanların bana ait olan kısmını daima yeniden topraklamak isterim. Topraklanmış bir ev, ofis ya da başka mekan, kafamın içindeki odada kalmamı ve nöbetçimi yeniden hatırlamamı sağlar. Tüm bu ruhsal araçların kullanımı çevremizdekilerin de sağlıklı olmalarını destekleyen bir yöntemdir.

Evinizi, işyerinizi ya da genel mekanları topraklamamış güllerle çevrelemek kadar, toprakladığınız alanın kapısına ya da girişine topraklanmış bir nöbetçi gül koymak da iyi bir fikirdir. Topraklama işlemi spiritüel tanımınızda çok fark edilir olacak ve kişiler açıklanamaz bir şekilde size doğru çekileceklerdir. Yarattığınız battaniye bu kişilere

istedikleri iletişimi ve iyileşmeyi verir. Nöbetçinizse onlara sizin koruma altında bir birey olduğunuzu hatırlatacaktır. Bu korunma araçları olmazsa yeni toprakladığınız mekanın herkesin olmak istediği bir yer olduğunu görürsünüz ve topraklama kordonunuzu her saat başı yenilemek zorunda kalırsınız.

Kendinize ve çevrenizdekilere bir iyilik yapın. Topraklamanızı, battaniyenizi ve nöbetçinizi kullanarak onları kibarca sizin sınırlarınızın nerede başladığı ve onların sınırlarının nerede bittiği konusunda yönlendirin. Yaptıklarınızın farkında olmayanların zamanınızı harcamasına izin vermeyin. Sorumluluk sahibi bir farkındalık kazanmış birey olarak davranın ve gösteriş yapmayın. Eğer topraklanmış mekanınızdan uzak tutamadığınız kişiler varsa sakın onları iyileştirmek uğruna kendi gelişiminizi yavaşlatmayın. Ödünç verin bu kitabı okusunlar ya da onlara bir topraklama resmi çizin ve kendi yolunuzda yürümeye devam edin.

ARABALAR VE MAKİNELER NASIL TOPRAKLANIR?

Bazı kişilerin makinelerle ve arabalarla değişik bir bağları vardır. Onların elinde hiçbir şey bozulmaz; üstelik uzman olmadıkları halde mekanik sorunları çözüverirler. Bu kişiler genellikle fazlasıyla topraklanmış kişilerdir ve topraklanmaları genellikle dokundukları şeye de nüfuz eder. Makinelerin topraklanması tıpkı elektrik akımındaki enerjinin topraklanması gibidir böylece makine daha verimli ve güvenli çalışır.

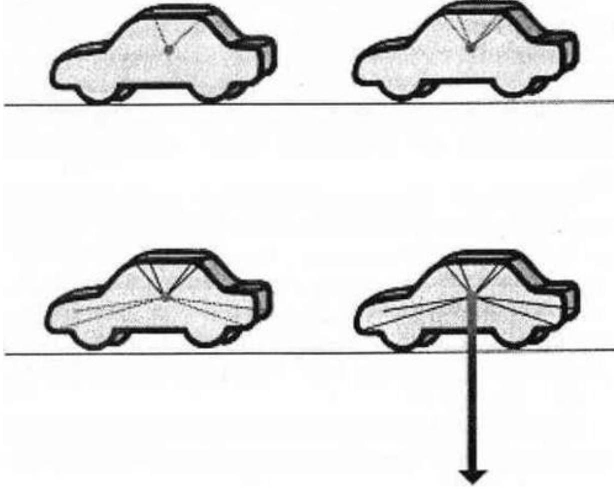
Topraklanmamış kişilerse daha farklı bir durum yaşarlar. Eğer bir makine son kullanma tarihi gelmeden ömrünün herhangi bir anında bir sorun yaşayacaksa o an genellikle bu kişilerin kontrolü ele geçirmesi ile ortaya çıkar. Topraklama yoksunluğu makinelerde elektrik ve mekanik sorunlar ortaya çıkarırken iyi bir topraklama sanki bu hataları ve sorunları makineden sıyırıp atar.

Makinelerinizi topraklamayı öğrenmek; makinelerle barış içinde yaşayan insanlardan biri olmak harika bir şeydir. Makineleri ve eşyaları topraklamak mekanları topraklamaya çok benzer. Bir makinenin ya da bir eşyanın üstteki dört köşesine dört kordon bağlayın; sonra alt köşelere de dört kordon bağlayın ve bu sekiz kordonu bir araya getirip merkez noktada birleştirin. Geniş bir topraklama kordonunu bu orta bağlantıdan geçirin. İşte oldu! (Şekil 8 ve 9).

Makinelerin topraklanmak istemelerinden faydalanmalıyız. Arabalarımızı, bilgisayarlarımızı, araçlarımızı ve elektrikli eşyalarımızı topraklayabiliriz. Bu topraklama işlemi ile sadece çevremizi daha güvenli hale getirmez aynı zamanda da şimdiki zaman farkındalığımızı geliştirmiş oluruz. Günlük hayatımızda kullandığımız eşyaları toprakladığımızda iyileşme sürecimiz araba kullanırken, çalışırken, yemek pişirirken ya da günlük işlerimizi yaparken geçici olarak durmak zorunda kalmaz. Gerçek hayat manevi dünyamızın bir parçası haline gelir ve böylece ne iş yaparsak yapalım topraklanmaya, iyileşmeye, büyümeye devam ederiz.

Bu ikincil topraklama yöntemleri her ne kadar önemliyse de aslında en önemli topraklama yöntemi kendi bedeninizi topraklamaktır. Hemen her şeyi unutsanız bile birinci çakranızdan ya da ayak çakralarınızdan kendinizi toprakladığınız zaman hayatınız çok daha kolaylaşacaktır. Her yöntemin kendine has bir önemi vardır ancak topraklama yöntemi yaptığımız ve yapacağımız her şeyin en önemli ortak noktasıdır.

Topraklandığınız zaman şimdiki zamanda yaşarsınız. Bedeninizde yaşarsınız. Bedeninizde yaşadığınız zaman çevrenizin farkında ve çevrenizle iletişim halinde olursunuz. İhtiyaçlarınızın, düşüncelerinizin, tepkilerinizin ve duygularınızın farkına varırsınız. Kendinize özen gösterdiğiniz zaman kendinizi korur ve mesafenizi koyarsınız. Tüm bunların hepsi topraklama ile başlar. Kendinizi toprakladığınız odağa her zaman dönebilirsiniz. Odaklandığınız zaman topraklama yeteneğinizle sadece kendinizi değil hayatınızı kolaylaştıracak her şeyi topraklayabilirsiniz. Dünyanız ve çevreniz geçmiş zamandan, fazla ya da yabancı enerjilerden temizlendiğinde o zaman huzur dolu bir farkındalığa varmanız kaçınılmazdır.



Şekil 9. Arabaları ve Makineleri Topraklamak

Gün içinde istediğiniz kadar ya da gerekli gördüğünüz kadar nesneyi topraklamaktan çekinmeyin. Eğer beden ve aura topraklama kordonlarınız yeterince sağlamsa zaten topraklanmanızı doğal olarak kullandığınız her şeye ileteceksiniz. Bu düzeyde bir topraklanmaya ulaştığınızda bu dünyada yaşamak çok rahat olacaktır.

Eğer mekan ya da nesne topraklama kordonunuz yok olursa o zaman hayatınızda topraklama gerektiren bir şey olduğunu ve bunun topraklamanızı kullandığını bilin. Eğer bu topraklama hırsızlığına duygusal tepki verirseniz o zaman duygu enerjinizi daha enerjik ve daha parlak renklerde kordonlar yaratmak için kullanın. Topraklanmamış nöbetçi battaniye hediyesini ve topraklanmış nöbetçinizi, topraklanmış mekan ya da nesnenin tam dışına koymayı unutmayın. Bu sorunu çözecektir.

Kişilerin mekan ya da nesne topraklama kordonlarınızı birkaç kez almaları o kadar kötü bir şey değildir ama eğer bunu alışkanlık haline getirirlerse bu onlar için zararlı olacaktır. Buna izin verdiğiniz sürece topraklamanın sizin hayatınızda varolduğunu ama onlarda varolmadığını onlara öğretmiş olursunuz. Artık insanların sizi enerji alanında sömürmelerini önleyecek ve kendinizi onların önünden çekecek kadar güçlüsünüz. Artık kurban değilsiniz. Doğal duygu tepkilerinizi bu enerji hırsızlığına karşı kullanın ama duygularınızı doğru kanalize ederek güçlü ve kararlı enerjinizin dış araçlarınızı beslemesine olanak sağlayın.

Hayatınızı farkında olmayan insanlara karşı koruyun ve taltif edin. Eğer yardımı olacağını düşünüyorsanız topraklama kordonu hırsızları ile konuşmayı deneyebilirsiniz. Bu kitaptan bir tane alıp görebilecekleri bir yere bırakabilirsiniz. Her durumda kendinizi koruyun, sakının ve kendi iyileşmenize odaklanın.

İLERİ İMGELEME TEKNİKLERİ

Şu ana kadar hediye imajlarını pek çok spiritüel iletişimde kullandınız. Bedeninizin bazı bölümlerini temizlemek ve iyileştirmek için kullanabileceğiniz hediyeler de vardır. Şimdi öğreneceğiniz yöntemi çok dağıldığınızda ve önden başlayan bir baş ağrısına yakalandığınız zaman kullanın.

Yüz Bakımı Hediyesi

Biriyle konuştuğunuz sırada karşınızdaki kişinin dikkati çoğunlukla yüzünüzde ve gözlerinizde toplanır. Bir insanın dikkati neye odaklanmışsa enerjisi de büyük ihtimalle orada olacaktır. Kimi zaman karşınızdaki kişinin enerjisi yüzünüzde o kadar yoğunlaşır ki, kendinizi neredeyse yaşlanmış hissedersiniz. Yüzünüzde o kadar fazla yüzeysel enerji ve dikkat vardır ki, sinüslerinizden doğru bir baş ağrısı yayılır. İşte halkla ilişkilerle dolu geçirilen bir iş haftası sonunda ya da dişlerinizi stres ve yorgunlukla sıktığınızda bu hediye yüz bakımını deneyin.

Topraklanmış ve aurası tanımlanmış bedeninizde, kafanızın içindeki odada oturun ve büyük yumuşak yapraklı bir bitkiye ya da çiçeğe bakın. İmgeyi tam yüzünüzün karşısına yerleştirin. Hediye başınızdan biraz daha büyük olmalı ve yapraklardaki damarlar görebileceğiniz kadar yakınınızda durmalıdır. Hediye sembolünün büyüklüğü gözünüzün önünde ondan başka bir şey görmeyeceğiniz büyüklükte olmalıdır.

Sembolün merkezini altın bir kordon ile topraklayın. Kordonun bitkin sapından köklerine ve oradan da gezegenin merkezine gittiğini izleyin. Kordonu takip etmeyin. Kordonu kafanızın içinden yönetin ve söylediklerinizi yapacağından emin olun.

Bu hediye imgenin kordonunu bir elektrik süpürgesi hortumuna çevirin ve yüzünüzdeki yabancı enerjiyi bununla emin. Gözlerinizde, çenenizde, dişlerinizde ve yanaklarınızda çekim gücünü hissedin; hatta başınızın

arkasında ve ensenizde de hissedin. Enerjiyi temizleyin. Hediye sembolünüzün yüzünüzdeki yabancı enerjiyi çekip temizledikçe güçlendiğini görün. Bu koyu ve yabancı enerjinin bitkinizi beslediğini düşünün. Tüm enerjinin temizlenerek sahibine geri döneceğini ya da altın güneş tedavisini uyguladığınızda size döneceğini bilin. Bırakın temizlensin.

Bu hediye yüz bakımına istediğiniz kadar devam edin ve ne kadar çok enerjinin üzerinizden temizlendiğini gözlemleyin. Daha sonra kendinizi fazla hafiflemiş hissederseniz o zaman nöbetçinizi kontrol etmeniz gerekir. Nöbetçinizi genellikle yüzünüzün önünde mi tutuyorsunuz yoksa insanlarla iletişim kurarken büyük bir vazo gibi yana mı çekiyorsunuz? Yapmayın! Nöbetçinizin çiçek kısmının tamamını yüzünüzün önünde tutun. Eğer bu tedavi sonucunda çok fazla enerji kaybettiyseniz nöbetçinizin daha güçlü olması gerekiyor demektir, çünkü yüzünüzde çok fazla yabancı enerji birikmiştir.

Eğer insanlarla çok fazla yüz yüze zaman geçirdiğiniz bir işiniz varsa ya da hayatınızın sizin üzerinizde çok fazla enerji toplandığı bir dönemindeyseniz o zaman araçlarınızı ona göre düzenlemelisiniz. Tek bir nöbetçi yerine bir nöbetçi battaniyesi ile bir yanda bir sürü topraklanmamış hazır hediye saklamanızı öneririm. Eğer insanların enerji barajlarına hazırlıklı olursanız o zaman onlardan etkilenmezsiniz. Eğer hazırlıklı değilseniz meditasyonunuz ve iyileşme süreciniz daha fazla çalışma gerektirecektir çünkü sürekli olarak başkalarının ilgileri, ihtiyaçları ve enerjileri ile ilgilenmek zorunda kalacaksınız.

Eğer auranız sizin kontrolünüzde olursa o zaman çok daha iyi bir resepsiyonist ya da tezgahtar olursunuz veya seminer veriyorsanız çok daha başarılı olursunuz. Bu yöntem sizi daha soğuk, daha sevimsiz ya da daha mesafeli kılmaz. Kendi hayatınızı bir birey olarak yaşamanızı, kendi derslerinizi ve kendi karmik yolunuzu izlemenizi sağlar. Başka ne daha etkin olabilir?

Kapı, Telefon ya da Pencere Hediyeleri

Kapı, telefon ya da pencere hediyeleri kişilere size ulaşmadan önce verdiğiniz merhaba hediyelerine benzer. Aralarındaki tek fark bu hediye sembollerini her zaman geleni görmediğiniz noktalara koymanızdır.

İnsanlarla yüz yüze ya da telefonla çalıştığınızda her zaman değişken durumlara hazırlıklı olmanız olanaksızdır. Kapı, telefon ya da pencere gibi yerlere koyacağınız bol miktarda topraklanmamış hediye onları sizin etkiniz altındaki yere girmeden önce sakinleştirecektir. Bu hediyeler sizin şahsi nöbetçinizin de işini kolaylaştıracaktır. Sizi korumak için o kadar fazla çalışmasına gerek kalmayacaktır çünkü insanlar sizinle karşılaşmadan önce sizin onlara sunduğunuz bir parça bedelsiz sevgi ve güzellikle karşılaşacaklardır.

Kapı, telefon ya da pencere hediyeleri size ait olan alanın, orası her neresiyse, girişine serbestçe serpiştirilmelidir. Eğer İşyerinize bir kapıdan giriliyorsa o zaman oraya her sabah en az yüz tane topraklanmamış hediye koyun. Eğer insanlar sizinle telefon ya da bilgisayar aracılığı ile haberleşiyorlarsa her makinenin başına yüzer tane topraklanmamış hediye koyun. Hediyelerinizin iletişim kordonları boyunca gidip sahiplerine ulaştığını hayal edin. Hediye sembolleri elbette kordonlardan geçer, onlar enerjiden yapılmıştır!

Eğer bir pencere önünde çalışıyorsanız o zaman bir o kadar hediyeyi de pencerenin önüne koyun. Ben şimdiye kadar herhangi bir işyerinde stresle dolu olmayan bir pencere önü hiç görmedim. İşte bu yüzden stres oluşmadan önce hediyelerinizi hazırlayın.

Bu hediyeleri yerleştirmeniz işyerinizi eviniz kadar güvenli bir yer yapacaktır. Aynı zamanda sizinle karşılaşma şansına sahip kişilerle aranızda ruhsal bir iletişim oluşturur.

Negatiflik Yiyen Hediye

Negatiflik yiyen hediye sembolü çok eğlenceli bir arkadaştır! O, başkalarının yıkıcı enerjilerini yiyerek büyür ve canlanır. Bu hediye sembolünün en sevdiği şey başkalarının sizi korku ya da utanç ile yönetmeye kalkmasıdır. “Senin sorunun aslında nedir biliyor musun?” diye başlayan konuşmaları hatırlayın. Negatif ilginin odaklandığı durumlarda; iş görüşmelerinde, mahkemede, polis çevirmesinde ya da biri size “Sorununun ne olduğunu biliyorsun değil mi?” dediğinde hemen bu davranışlardan beslenen bir hediye sembolü yaratabilirsiniz.

Nöbetçiniz ve aura sınırlarınız sizi ayrı tutarken negatiflik yiyen hediye sembolünüz ortada zıplayarak sizi rahatsız eden ve kendisinin de

pek bayıldığı negatif enerjiyi yer. Bu hediye karnı doyup kocaman olduğunda onu enerjisiyle yaratan kişiye verirsiniz ve böylece her ikiniz de huzur ve iyileşme hissedersiniz.

Nasıl mı? Orta boy topraklanmamış bir bitki ya da çiçek hediyesini auranızın dışında yaratın ve onu karşılaştığınız sizi tehdit eden olumsuz kişiye adayın. Bu hediye topraklanmamış olmalıdır çünkü başkasına verilecektir. Bitkiye ya da çiçeğe bir surat yapın, enerjiyi yemek için dişleri ve peşinden zıplayıp koşmak için de hareket kabiliyeti olsun. Ben negatif enerji yiyen hediyemi genellikle kalbimle gözlerim arasında bir yere yerleştiririm. Bazen yakama iliştiririm bazen tam karşıma koyarım ama her zaman enerji yiyen bir Pac Man gibi hareket halinde olur. Onu yumruk büyüklüğünde dikenli sivri dişli enerji yiyen bir bitki olarak düşlerim, tıpkı ***Küçük Korku Dükkanı*** filmindeki insan yiyen bitki Audrey gibi.

Negatiflik yiyen bitkim, enerji arayıp yedikçe büyür ve gürbüzleşir; bunu yaparken de hep sırıtmaktadır. Bir lahana kadar büyüyüp tombullaşacak miktarda enerji yediğinde onu enerjisini yemekte olduğu insana yollarım. Kimi zaman bitkim daha işe başlamadan kocaman olur! Önemi yok. Onu geliştiren büyüten insana yollar ve bir tane daha yaratırım. Benim bahçemde milyonlarca bitki ve çiçek var.

Negatiflik yiyen sembolünüz doyup sahibine geri yollandığından arkanıza yaslanıp başkalarının iletişim kurma tarzından farklılaştığınızı görebilirsiniz. Buna ek olarak hediyeyi alan kişi korkutmak, acımasız olmak ya da yönetmek için ne kadar fazla enerji harcadığının farkına varacaktır.

Çoğu zaman bu hediyeyi alan kişiler inanılmaz bir şok yaşarlar çünkü kendilerini asla evrenin negatif güçlerinden biri olarak görmezler. Kendilerini ve kendilerinin olanı yalancılar ve sahtekarlarla dolu bir dünyada dürüstçe ve açık sözlülükle koruduklarına inanırlar. Kendi salak hediyeleri kendilerine geri geldiğinde -şişko, sırıtık ve onların sevimsizliklerini yemekten tombullaşmış bir halde- aniden durup dünyaya neler yaptıklarına bakmak zorunda kalırlar. Kimi zaman bunun sonuçları negatiflik yiyen bitkinin kendisi kadar komiktir.

Öğrencilerimden biri bunu arabayla giderken kendisini çeviren ve haksız bir suçlamada bulunan -ruhsat süresinin dolduğunu sanmış ama aslında dolmamış- motosikletli polisin üzerinde denemiş. Polis arabayı

yanlışlıkla durdurduğunu bildiği halde bir sebep bulmak için arabanın etrafında dolanıp duruyormuş; farları kontrol etmiş, ehliyete bakmış, plakaya bakmış, aklına ne geliyorsa yapmış. Polis arabayı inceleyip dururken öğrencimin aklına birden bire bu yöntem gelmiş ve hemen negatiflik yiyen bir çiçek yaratmış.

Çiçek anında kocaman olmuş ve öğrencim neredeyse hemen çiçeği polise vermek zorunda kalmış. Polis cümlesinin yarısında aniden durmuş, topuklarının üzerinde dönmüş, motoruna binmiş ve öğrencimi arabasının yanında hayretten ağzı açık bırakıp gidivermiş! Bu ani ve şaşırtıcı sonuçtan dolayı öğrencim polisi yönlendirdiği için endişe duymuş. Gerçekte kendi enerjisinin kendine dönmesi polisi aniden hizaya getirmiş. Onunla konuşup akılcı bir şekilde özür dileyememiş çünkü kendisine geri dönen akıllı bir dünyaya ait bir duygu değilmiş. Ama kendisini aptal duruma düşürdüğünü anlamış. O anda oradan ayrılmak yapabildiği tek şey olmuş.

Nöbetçiniz ve aura sınırlarınız her yıkıcı enerjiyi dışarıda tutamazsa kendinizi suçlamayın ya da negatiflik yiyen bitkileriniz aniden büyürse endişe duymayın. Bu ipuçlarını değerlendirerek daha güçlü, daha parlak renkli sınırlar çizin; nöbetçi gülünüze daha kalın ve sivri dikenler koyun. Öte yandan normal sınır araçlarınızı negatiflik yiyen bitkilerle desteklemekten kaçınmayın. Bunlar her zaman iyi hediyelerdir.

Negatif enerjinin olduğu bir durumda negatiflik yiyen bitkiniz büyümüyorsa o zaman kendinizi kutlayın demek ki nöbetçiniz ve aura sınırlarınız sizi tek başlarına koruyabilmişler. Gitme zamanı geldiğinde hediyenizi gene de verin. Zararı olmaz.

NÖBETÇİ BATTANİYE

Nöbetçi battaniyeden daha önce söz etmiştik ama o kadar işe yarayan koruyuculardır ki bir daha üstünden geçmekte sakınca görmüyorum. Nöbetçi battaniyeler topraklanmış şekilde kullanılabilir ve tüm aura çevresinde güçlü bir nöbetçi ağı oluştururlar.

Karşınıza gelen ve sizi incitmek, rahatsız etmek, enerjinizi emmek ya da yönetmek amacı taşıyan tüm kişiler yüzlerce topraklanmış koca koca dikenli gülle karşılaşırlar. İstediğiniz başka cins çiçek, bitki ve ağaç da bu battaniyeye eklenebilir. Huzursuz edici kişinin enerjisi kabul edilir, tanınır

ve topraklanır; auranız korunur ve o kişi de enerjisi herhangi bir şey tarafından kabul edildiği için basit yoldan sakinleşip nötralize olur. Spiritüel iletişimi kabul ederek başkalarının bu gezegen üzerindeki manevi varlıklarını daha gerçek bir hale getirmiş olursunuz ki bu da iyileşmenin ta kendisidir.

Nöbetçileri ve nöbetçi battaniyeleri kullanarak bu iyileşme sürecinin nerede gerçekleşeceğine; spiritüel iletişim kurulurken kendi gerçekliğinizi nasıl koruyacağınıza siz karar verirsiniz. Auranızın önündeki gül ve hediye dolu bir korunma perdesiyle, hem de herkesi selamlayarak, kendi kişisel alanınızı korumanız sizi gerçek dünyadan uzaklaştırmaz. Tam tersine herkesi dinleyen bir kulakla; topraklama ve sınırsız, bedelsiz bir güzellik sunumuyla gezegendeki tüm varlıklar için tamamen oradasınızdır.

İşyeriniz, odanız ya da tezgahınız topraklandığı zaman bu işlem topraklanmaya ihtiyacı olan ya da topraklamayı durdurmanızı isteyen kişileri kendisine çekecektir. Özel yeriniz, özel olmaktan çıkacaktır. Özel mekanınızın köşelerine yerleştireceğiniz topraklanmamış battaniye ve hediyeler bu kişilere sizin hayatınızın ve enerjinizin onlarınkinden ayrı olması gerektiğini anlatacaktır. Mekanınıza gelecek; ne yaptığınızı görmek ya da yaptığınızı durdurmak isteyecek, ama hediyelerinizin sağladığı sevgi ve ilgiyi alarak gideceklerdir. Hediye battaniyeleri kullanarak özel hayatınızı daha kolay koruyabilirsiniz.

Topraklanmış ve topraklanmamış hediye battaniyelerinizi her gün yenilemeyi unutmayın. Güvenliğiniz için gerekli olduklarını hissetmişseniz, bu, nöbetçinizin ve sizin korunmak için çok yorulduğunuz anlamına gelir. Battaniyelerinize gereken ilgi ve desteği sağlayın, onları sık sık yenileyin. Hediye sembolleriniz için yeni kullanma yöntemleri yaratmaktan çekinmeyin. Onlar sizin sevme yeteneğinizin ve gerçekliğinizi koruyup iyileştirmenin sembolleridir. Onlarla ne yapmak istediğiniz sizin ihtiyacınız olandır.

Bedeniniz ve auranız için kullandığınız sembolleri topraklamayı ama başkalarına verdiğiniz hediyeleri topraklamamayı sakın unutmayın. Kendi iyileşme sembollerinizi tutmayı (onları bu yüzden topraklıyorsunuz) ve spiritüel iletişimlerinizin nötr olmasını (onları bu yüzden topraklamıyorsunuz) başarmalısınız. Spiritüel iletişimin ve iyileşmenin asla

sizden geldiğini ima etmemelisiniz; başkalarına gönderdiğiniz hediyeleri topraklarsanız böyle bir sonuçla karşılaşırsınız.

Bunun ötesinde hediyeleri ve imgeleri yaratıp yok etmekten zevk alın; sorumlu iletişimin ve sevgiyle iletişimin ne kadar kolay olduğunu öğrenin. İnsanlar gerçekte barış ve sevgi içinde yaşamak isterler. Eğer öğrendiklerinizi uygulayabilirseniz o zaman hem siz hem de onlar bunu sürekli olarak hatırlayabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - KULLANMA KILAVUZU

İnsan kurallara sığmaz!

AURAYI YORUMLAMAK

Tüm eğitimim boyunca ve tüm tecrübelerimin arasında aura yorumlamak en karmaşık olanıydı. Bir gün içinde auramı onlarca uzmana gösterecek olsam bir o kadar farklı sonuç almam mümkündür çünkü auralar çok canlı ve değişkendirler. Hangi rengin, hangi nüansın ya da hangi değişikliğin ne anlama geldiğini kesin olarak bilmek imkansızdır.

Bence aura konusunda çalışma ansiklopediler dolusu kitap yorumlamayı gerektiren yorucu bir çalışmadır. Her aura hakkında öğrenilmesi gereken tonlarca şey vardır. Ama düşünecek olursanız beden hakkında da öğrenilmesi gereken ansiklopediler dolusu bilgi vardır ve bilmediğimiz ya da bize söylenmeyen binlerce fonksiyonu gayri ihtiyari kabulleniriz.

Bedenimizin içinde yaşamaya ve ona bakmaya başladığımızda dışarıdan daha az tedavi ve akıl alma eğiliminde oluruz. Bedenimiz bize ne yiyip içmemiz, hangi sporu yapmamız, hangi çevreyi, duyguları ve ilişkileri seçmemiz gerektiği konusunda bir şeyler söylediğinde onu dikkatle dinleyecek olursak sağlıklı kalmak basit bir iş haline gelir. Aynı şey aura için de geçerlidir. Eğer auramızın içinde yaşar ve onu dikkatle dinlersek, bize kendisi için gerekli olan her şeyi söyleyecektir. Çok iyi aura okuyucusu olmak her dakika auraları çalışarak değil ama kendi enerji sınırlarımızın farkındalığına erişerek mümkündür.

Auralar da tıpkı bedenler gibi bireyseldirler. İşaret olarak alınabilecek aura örnekleri varsa da “mor aura spiritüel ilerlemeyi gösterir” gibi genellemeler aura okuyucusunu kuşkulu tanımlamalara sürükler. Kitaba aura renklerinin bir listesini koyacak olmama karşın bunu çok fazla ciddiye almanızı istemiyorum. Üstelik auralar saat başı ve hatta dakika başı renk değişikliği gösterirler. Renk yorumları tamamen sübjektiftir. Eğer size auranızdaki yeşil rengin değişme ve gelişme olduğunu söylersem ama auranızdaki yeşil size daralmayı çağrıştırıyorsa o zaman o daralmadır; ne de olsa o sizin auranızdır, sizin deneyimlerinizi ve duygularınızı yansıtmaktadır. Yansıttığı renkler ve görüntüler sizin için anlamı olan özel şeylerdir.

Başkalarını okuduğum ya da tedavi ettiğim zaman auralarının renklerini yorumlamam. Perdeleri kapatırım. Belirli renkleri yorumlamaya çalışmak ve her yeni insanda bunun anlamlarını çözmeye çalışmak yerine karşımdaki insanın aurasının bedeninin hangi bölümlerini etkilediğini elimdeki çakralarla hissetmeye çalışırım.

Aura yorumlamaları sırasında sıcak ve soğuk noktaları, delikleri, bütünlük hissini, büyüklüğü, çıkıntıları ve buna benzer diğer oluşumları araştırırım. Hissettiklerimi sözlü olarak aktarırım. Genellikle ben daha parmağımı bile oynatmadan o kişinin aurası kendini tamir etmeye ve şekillenmeye başlar.

Her aura diğerlerinden ve yorumlamadan yorumlamaya göre ilk şeklinden farklılık gösterir. Daha önce de söylediğim gibi auralar değişken, aldatıcı ve tamamen bireyseldir. Auraların tek ortak noktası herhangi bir formda varolmalarıdır. Hemen gözlemlenemeseler bile bedenin etrafındaki enerji aura şekline sokulabilir. Bu yardımla aura hemen kendisini toplayacaktır. Ben ilaç ve psikolojik sorunlar yüzünden yıpranmış çok aura gördüm ama hepsi bir şekilde daima oradaydılar.

Auralarda bana hiçbir şey ifade etmeyen enerjiler ya da sapmalar da gördüğüm olur. Böyle durumlarda kendi auramın diğer aura ile iletişim kurarak bana yollayacağı bir görüntü ya da duygu için ona dönerim.

Bu önemli bir noktadır. Psişikler daima diğer kaynaklardan ve rehberlerinden yardım almalarına karşın daima kendi anlayışlarına dayanarak yorumlama yaparlar. İyi bir psişik olmanın en önemli unsuru mümkün olduğunca dolu dolu yaşayarak bilgi ve tecrübe edinmek; değişik yorumlama ya da tedavi durumları ile karşılaşıldığında kullanacak geniş bir bilgi dağarcığına sahip olmaktır. İyi bir okuyucu algıladığı bilginin doğruluğuna güvenir. Bu başkalarını okurken de en az kişinin kendisini yorumlaması kadar doğrudur.

Ben size aura yorumlama ana çizgilerini verdikten sonra siz uygun gelmeyen yorumlama yöntemlerini değiştirmekten hiç çekinmeyin. Benim çok hassas ellerim var ve yorumlamalarımı bir nevi empatik algılamayla yapıyorum. Sizin gözleriniz ya da kulaklarınız çok hassas olabilir ve siz yorumlamanızı bu yeteneklerinizle yapabilirsiniz. Ben size aurayı hissedin diyorum ama siz auraları görebilir, duyabilir ya da başka şekillerle

hissedebilirsiniz; kendi yeteneklerinizi kullanın. Sizin yetenekleriniz ve auranız benden farklı olabilir.

AURA YORUMLAMANIN ANA HATLARI

Auranızı yorumlamak için her zamanki topraklanmış meditatif oturuşunuza geçin. Bedeninizi ve auranızı vakumları kullanarak eski enerjilerden temizleyin, auranızı aydınlatın ve sınırlarını altın ışıkla belirleyin. Altın enerji şimdiki zamana ait iyileşme enerjisidir ve auranız bunu onun şu anda ne yaptığını görmek istemeniz olarak algılayacaktır.

Altın enerji ile auranızı belirledikten sonra kafanızın içindeki odada kalın ve altın enerjinin auranızın size göstermek istediği renklere dönüşmesini sağlayın. Renk değişiklikleri ile birlikte oluşacak biçim değişikliklerini ve sapmaları gözlemlemeyi unutmayın. Eğer bu noktada bir şey göremezseniz o zaman gözlerinizi kapatın ve auranızın sınırlarına dokunmaya çalışın. El çakraları renk titreşimlerini rahatlıkla algılayabilir. Kapalı gözleriniz size tek renkli bir aura verirse bundan endişe duymamalısınız. Beyniniz ellerinizden gelen mesajı kolayca algılayabilme ve anlama yeteneğine sahiptir. Bu pek çok psişiğin çalışma yöntemidir.

AURA RENKLERİ

Bunlar, renkler hakkında genel görüşlerdir. En doğru olan yorumlar hiç kuşkusuz sizin yorumlarınız olacaktır.

PEMBE: İyileştirici mizah anlayışı, aşağılamadan, suiistimalden korunma, kararsızlık.

KIRMIZI: Birinci çakra, ayak çakraları, fiziksel beden, güç, kızgınlık, cinsellik.

TURUNCU: İkinci çakra, duygular, kaslar, öfke, duyarlılık, şifa.

SARI: Üçüncü çakra, akıl, bağışıklık ve korunma, sabırsızlık, korku.

YEŞİL: Dördüncü çakra, el çakraları, sevgi, değişim, şifa, hayal kırıklığı, kayıp.

MAVİ: Beşinci çakra, iletişim, spiritüel bilgelik, yas tutma, ayrılık.

MOR/ÇİVİT MAVİSİ: Altıncı çakra, spiritüel kudret, telepati, haksızlığa uğrama, kurban edilme.

MENEKŞE MORU: Yedinci çakra, spiritüel kesinlik, serbest bırakma, dinsel karmaşa.

KAHVERENGİ: Ayak çakraları, yeryüzü enerjisi, toprağa bağlılık, geçmiş olaylar.

SİYAH: Son, ölüm, yeniden doğuş, erteleme.

BEYAZ: Manevi rehber mevcudiyeti, saflık, şok, silme.

GÜMÜŞ: Manevi dünya bilgisi, toprağa bağlı olmama, belirsizlik.

ALTIN: Sekizinci çakra, şifa, nötr olma, peygamberlik enerjisi, dönüştürücü hastalık.

Kural olarak ana renklerin pastel tonları daha zayıf bir yorumlamaya; daha koyu tonları da daha güçlü bir yorumlamaya delalet edebilir. Karışık renkler ise karma bir mesaj verir. Örneğin auramdaki açık sarı renk benim zihinsel olarak az çok bir çıkmazda olduğumun; bir parça sabırsız davrandığımın ya da güvenli olmayan bir çevrede azıcık korktuğumun belirtisi olabilir. Parlak bir sarı ise sürekli düşünceler içinde olduğumun; çok sabırsız olduğumun ya da tehlikeli bir ortamda sürekli olarak korkarak kendimi koruduğumun işareti olabilir.

Öte yandan, auramda turuncuya kaçan sarı renk, duygusal gerçekliği düşünce sürecime dahil etmeye çalıştığımın; duyarlılığımı korumak için korku enerjisini kullandığımın göstergesi olabilir ya da duygusal anlamda çok sabırsız davrandığımı işaret ediyor olabilir. Sizin kendi auranızda bu renklerin anlamı tamamen farklı olabilir. Önerim, duygularınızı kanalize edip yönlendirdiğinizde kendinize güvenmenizdir.

Duygularınızı yönlendirdiğinizde bir renk şeması ve iyileştirmek istediğiniz duygusal durumu seçersiniz. Seçtiğiniz rengin enerjinizle çalışırken sizin duygusal durumunuzu temsil etmesini sağlarsınız. Kendi auranızı okurken bu akışı tersine çevirerek renklere, renk tonlarına size anlatmak istedikleri duyguları ve olayları sorabilirsiniz. Bunu yapabilmek için kafanızın içinde kalın ve auranızın ana renklerini ya da tonlarını

hissedin. Bedeninizin hissettiğiniz ana renk ya da ton için bir anı ya da duygu göstermesini bekleyin.

Zihniniz enerji hakkında size bir dizi imge ya da açıklama sunarak enerjiyi yorumlamanıza da yardım edebilir. Her durumda da kendi tercüme edilmiş görüntünüze teşekkür edin ve elde ettiğiniz bilgiyi kullanarak yorumlamaya devam edin.

Şu anda auranızda gördüğünüz renklerle hemen evlenmeye kalkışmayın ya da renklerin evrimleşme düzeyi nedeniyle kendinizi yargılamayın. Auranız şu anda yeşil ve siyah olabilir ama biraz sonra mor ve altın rengine dönüşecek ya da arada parlak pembe ve mavi görünecektir. Bu yorumlama sırasında auranız kendisini dondurarak yorumlamanıza olanak sağlar. Oysa normal zamanda auranız o kadar çabuk hareket eder ve değişir ki takip etmeniz mümkün değildir. Şu anda görmekte olduğunuz renkler sadece anlık olarak geçerlidir.

Auranızın şu anda size göstermekte olduğu şeyler hemen dikkatinizi çekmek istediği noktalardır. Bu dikkat, topraklanmanız ve odaklanmanızdır. Aura yorumlamayı bitirdikten sonra uygulayacağınız altın güneş tedavisi auranızın şu andaki tüm sorunlarını çözecektir.

Tecrübelerime göre bir aura yorumlamasında renkten daha önemli olan auranın biçimi ve durumudur. Şimdiye kadar auranın biçimini ve durumunu tanımlamayı öğrendik. Aurayı tanımlamak için seçtiğimiz parlak renkleri, rengini tespit etmek için değil şeklini çizmek için kullandık.

Benim parlak morumsu kırmızı ile sınırlarını çizdiğim auram, ben içini morumsu kırmızının pastel bir tonuyla boyamış olsam bile, bu sınırların içinde kendi istediği renktedir. Morumsu kırmızı enerjiyi kullanmamın nedeni, kişisel alanımın tamlığının, bütünlüğünün sürekli farkındalığına sahip olmamda bana yardım etmesidir. Benim morumsu kırmızım aydınlanır ve auramın olmasını dilediğim alanın sınırlarını belirler; bu da aurama nerede olması gerektiğini hatırlatmaya yarar. Morumsu kırmızının pastel tonunun kullanılması, bedensel farkındalığımın aurik farkındalığımla bağlantı kurması içindir; yoksa daha güzel bulabileceğim başka renkler auramın doğal renklerinin yerini alsın diye değil.

Auranız gerçek rengini ve enerjilerini gösterdiğinde aynı zamanda size boyutlarındaki ve şeklindeki bozuklukları da gösterebilir. Bunlar en

sonunda altın güneş tedavisini uyguladığınız zaman düzelecek ve iyileşecektir şimdi öncelikli olarak her sapmanın neye işaret edebileceğini görelim.

Uyarı: Bu alıştırmaların ve açıklamaların amacı auranıza keyfi kaçıkken azıcık destek olabilmektir. Eğer auranız sürekli olarak “tokat yemiş” gibiyse, dalgalanıyorsa ve siz şu anda alkol almadıysanız ya da madde kullanmıyorsanız o zaman büyük bir olasılıkla çakralarınız hizadan çıkmış demektir. Bu önemli bir sorun değildir ama çakralarınızı auranızı manipüle ederek hizalayamazsınız.

Altın güneş tedavisini uyguladıktan sonra bile hala auranızın sınırları belirgin değilse ya da hala karmaşık enerjilerle doluysa o zaman “Çakraları Yorumlamak” bölümüne atlayın. Çakralarınız iyileştiğinde ve hizalandığında aura genellikle kendi başının çaresine bakacak duruma gelir.

Alkol ya da madde kullanıyorsanız enerjiniz kargaşa içinde olacaktır. Auranız büyük bir olasılıkla sağlıklı değildir, sürekli bir topraklama kordonu sağlayamazsınız ya da çakralarınız sağlıklı değildir. Eğer bu maddelerin kullanımını bırakmak istiyorsanız bu kitaptaki araçlar işinizi kolaylaştıracaktır ama eğer bedeninizi ve enerjinizi madde kullanarak tahrip etmekte ısrar ederseniz bu kitabın size hiçbir faydası olmayacaktır.

AURANIN BOYU

Burada anlatılan aura boyu sınıflandırmaları daha önce biçimini tarif ettiğimiz bir kol mesafesinde bulunan elips şekilli auralarla ilgilidir.

Fazla Küçük Aura: Çepeçevre incecik bir aura sınırı (bedenden yarım metreden daha kısa mesafede olan bütün boylar) destekleyici olmayan; hatta hayati tehlike taşıyan bir çevreye karşı tepkiyi işaret eder. Şayet görünmez auranız hayatınızda ya da ilişkilerinizde gereksinimi olan boyutta bir alanı kaplayamıyorsa, gelişmeniz ve tekamül etmeniz için gereken özgürlüğe sahip olmadığınız çok açıktır.

Çoğu durumda tehditkar bir çevrede yaşamayı aslında bilinçsiz bir şekilde biz seçeriz. Bunun iki nedeni vardır; birincisi, çevremizdeki insanlar ilerlememize engel olurlar ve biz de bu sayede gelişip değişmenin korkusuyla yüzleşmek zorunda kalmayız. İkincisi de, farkındalığımızı olması gerekenden daha küçük bir alan içinde hapsederler ve biz de bu

sayede zamanımızın büyük bölümünü bedenimizde ya da bedenimizin yakınında geçiririz. Ama artık bedenimizin içinde kalmayı öğrendiğimize göre auralarımızı daha fazla kısıtlamamıza ya da sıkıştırmamıza da gerek kalmayacak.

Bilincinizin neresinde olduğunuz önemli değildir, auranızın bilincinizin sağlıklı bir yerinde olmaya ihtiyacı vardır ve sizin de auranızı gereksindiği alana taşıyacak bir çevrede olmaya ihtiyacınız vardır. Eğer auranız kısıtlandırılmış durumdaysa, onu genişletme çalışmalarınız daha şimdiden mevcut tehditkar çevrenizde birtakım sıkıntılara yol açmaya başlamıştır bile.

Eğer normalden daha küçük bir auranız varsa kendinize bakmanız ve sık sık sözleşmelerinizi yakmanız gerekir. Kendinize ve auranıza daha fazla özgürlük sağlayacak bir çevreye geçin. Kolay olmadığını biliyorum. Bu kesinlikle hayatidir.

Fazla Geniş Aura: Sınırları bütün odayı kaplayan bir aura can sıkıntısını ya da madde bağımlılığını işaret eder. Bana yeniden madde bağımlılığı nutkumu attırmayın. Enerjinizi toplayın, tamam mı? Devasa boyutlarda bir aura (bedenden bir metreden daha uzak mesafede olan bütün boylar) inanılmaz büyüklükte spiritüel ve fiziksel enerjinin boşa harcanmakta olduğunun göstergesidir. Devasa boyutlarda aurası olanlar genellikle bedenlerinin dışındadırlar çünkü büyük olasılıkla yapacak bir şeyleri yoktur.

Eğer amaçsızca ortalarda dolanmak istiyorsanız ve hayatınızın anlamını aramaya niyetiniz yoksa devasa auranızı olması gerektiği sınırlara çekmek size çok rahatsızlık verebilir. Auranız ve enerjiniz olması gerektiği boyutlara geri döndüğünde kendinizi kısıtlanmış ve sandığınızdan daha dar olan hayat yolunda kararlar almak zorunda bulursunuz. Korku böyle düşünmeyi gerektirir. Bu korkular için bir renk seçin ve duygusal enerjilerinizi sizi neden korumaya çalıştıklarını görmek için kanalize edin; sonra da size vermek istedikleri mesajları dinleyin.

AURANIN BİÇİMİ

Auraların oval biçimi sayısız sapma gösterebilir. Bu sapmalara yumrular, yırtıklar, delikler, eğimler ve başka eksiklikler de dahildir. Bir sonraki bölümde spesifik sapmaları ele alacağız. Burada size auranın her

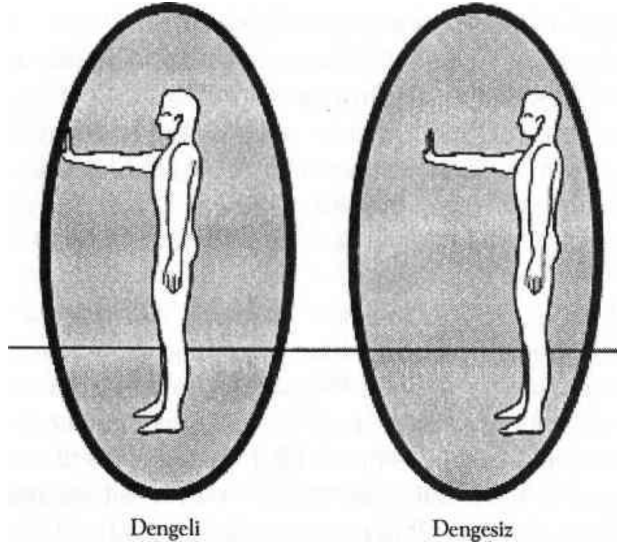
yönde genel görünümündeki sapmaların ne anlama geldiğine dair bilgi vermek istiyorum.

Ön Taraf: Auranın cephesindeki herhangi bir sapma gelecekle ve bilinçli zihinle ilintilidir. Aurasının ön tarafı çok geniş olan kişiler (ve arka bölümü bedene çok yakın olan kişiler: Şekil 10) geleceğe, planlarına ya da hayallerine çok fazla enerji harcıyorlar demektir. Böyle biri büyük bir olasılıkla bedeninden dışarıdadır ve geçmişini göz ardı ederek; bilinçaltı mesajlarını duymazdan gelerek sürekli ileri doğru fırlayıp gidecekmiş gibi yaşar. Aurasının arkasını genişleterek geçmişin getirdiği derslere ve yarım kalmış işlere yer açması onu sakinleştirecektir.

Auranızın önündeki yaralar yakın gelecekte oluşacak bir travmaya karşı auranızın durugörü yeteneğiyle sizi uyarması anlamına gelebilir. Bu travmayı bilinç düzeyinde kontrol altına alabilir ve sonra da bu travmayla olan sözleşmenizi yakabilirsiniz. Durugörüyle gelecekteki olayları gördüğünüzde genellikle bunları değiştirebilirsiniz.

Arka Taraf: Auranızın arka tarafı geçmiş, bilinçaltı ve şu andaki hayat görüşünüzün temellendiği oluşumlardır. Geriye doğru eğrilmiş, ön tarafında yeterince yer olmayan ve arkası da fazla geniş olan bir aura o kişinin ilerlemesinin durduğunun göstergesidir. Çünkü bu kişi tüm enerjisini geçmişe odaklamaktadır. Ön tarafın desteği olmadığı için eskiyi bilinci ile kontrol etmekten yoksundur ve geçmişi tarafından hırpalanabilir.

Arka bölümdeki yaralar ve yırtıklar hatırlanmayan anılara ya da geçmiş zamana ait görmezden gelinmiş yaralara işaret eder. Altın güneş tedavisi bu eski yaraları gündeme getirerek onları bugünkü yetenekleriniz ve farkındalığınızla iyileştirmenize olanak sağlar. Auranızın ön bölümünü genişletmeniz şimdiki zaman ve gelecek için yeterli yer sağlayarak size yardım eder.



Şekil 10. Dengeli ve Dengesiz Aura Örneği

Sol Taraf: Auranızın sol tarafı sizin dişi enerjinizi gösterir. Kadın ya da erkek olmanız fark etmez. Dişi enerji ayrıntıyı, sezgiselliği, kavrayışı ve beynin sağ lobunun kontrol ettiği faaliyetleri kapsar. Auranın sol tarafındaki yaralar ya da darbe izleri benliğin dişi yanının reddedildiğini ya da çok fazla dişi enerji kullanan birinin müdahalesini gösterir.

Auranızın sol tarafı sizin hem öte alemden bilgi ve rehberlik almaya hem de fiziksel dünyadan destek ve sevgi almaya ne kadar yeteneğiniz olduğunu da gösterir. Auranın sol yanının devasa büyüklükte olması ciddi bir biçimde alıcı olmaya ve başkalarına bağımlılığa işaret eder; iyice sıkışmış görünen bir sol tarafsa başkalarını dinleme ve alıcı olma konusunda isteksizlik belirtisidir.

Sağ Taraf: Auranızın sağ yanı sizin eril enerjinizi temsil eder. Kadın ya da erkek olmanız fark etmez. Erkeksi enerji odaklanmayı, ayırt etmeyi, ifadeyi ve beynin sol lobunun kontrol ettiği faaliyetleri kapsar. Auranın sağ tarafındaki yaralar ya da darbe izleri benliğin eril yanının reddedildiğini ya da çok fazla eril enerji kullanan birinin müdahalesini gösterir.

Auranızın sağ yanının durumu sizin verme, öğretme, konuşma ve iç dünyanızı dışa yansıtma yeteneklerinizi (ya da buna izin verip vermediğinizi) gösterir. Auranın sağ tarafının devasa boyutlarda olması ifade etmeye ciddi bir bağımlılık olduğunun göstergesidir; sağ tarafın

büzüşmüş olmasıysa harekete geçme, konuşma ya da kendini ifade etmede gönülsüzlüğe işaret eder.

Üst Taraf (Göğüs hizasından yukarısı): Auranın üst tarafı ruhla bağlantıda olmayla ve ruhtan gelen bilgi ya da rehberliğin verdiği rahatlamayla ilgilidir. Ruh tanımı, Tanrı'yı, size rehberlik eden ruhları ve melekleri ya da şu anda bedeni olmayan tanıdığınız herhangi birini de kapsar. Eğer auranızın üst tarafı başınıza yapışacak kadar ezik duruyorsa bu spiritüel bilgiye inanmadığınızı ya da güvenmediğinizi işaret ediyor olabilir. Diğer yandan auranın üst tarafının fazlasıyla esnemiş ve büyümüş olması enerjinizin çok büyük bölümünü hayatın kozmik yönüne adadığınız; bedeninizi ve fiziksel hayatınızı neredeyse tamamen yok farz ettiğiniz anlamına gelebilir.

Auranın üst tarafındaki yaralar ve sapmalar cezalandırıcı bir dine, inanç sisteminizdeki bir boşluğa ya da maneviyattan ve gerektirdiği destekten yoksun kaldığınıza işaret edebilir. Auranın üst tarafını genişletmeniz spiritüelliğinizi daha anlayışlı ve kullanışlı hale getirebilir.

Orta Taraf (Bedenin her yanında göğüs hizasından dizlere kadar olan bölüm): Auranızın orta tarafının durumu günlük fiziksel hayatınızla ilişkilidir. Bu bölgedeki bozukluklar auranızın fiziksel sorunlarınızı ya size göstermeye çalıştığının ya da kendi başına iyileştirmeye çalıştığının işaretidir.

Auranız kimi zaman size bedeninizin bir uzvu çevresinde bir renk yumrusu ya da enerji atışı göstererek sizi o uzuvda olan ya da olacak bir sorun konusunda uyarır. Altın güneş enerjinizi gösterilen bölgeye yönlendirin ya da bir akupunktur uzmanına başvurun. Çin tıbbı enerji üzerinde beş bin yıllık başarılı bir geçmişe sahiptir ve beden ile ruh arasında berrak, topraklanmış, sağlıklı bağlantı kurmak konusunda eşsiz bir kaynaktır. Çin tıbbı aynı zamanda enerjiye de saygılıdır; Batı tıbbında sıklıkla olduğu gibi bedeninizden çekip gidin diye size tekmeyi basmaz ve ilaçları da yan etki yaratmaz.

Auranızın orta bölümü aynı zamanda fani bir beden olan siz ile ölümsüz bir ruh olan siz arasındaki iletişimin de göstergesidir. Sallanan ya da belirgin olamayan orta bölüm beden ile ruh arasındaki ilişkinin ideal

durumda olmadığını işaret eder. Topraklanmaya devam edin. Başaracaksınız.

Alt Taraf (Dizlerden aşağıya kadar olan kısım): Auranızın alt tarafı topraklanma yeteneğinizi gösterir. Auranızın alt tarafındaki şekilsizlikler ya da eksiklikler topraklanma konusundaki gönülsüzlüğünüzü ya da topraklanamamanızı işaret ediyor olabilir. Alt tarafta auranın bulanık olması egzersiz yapmadığınızın (ki doğal topraklanma yoludur) ve bedeninize özen göstermediğinizin belirtisi de olabilir.

Üstten aşağı doğru çekilen auraya dikkat edin. Kendinizi çok zor topraklıyor ve auranızı aşağı doğru çekerek ruhunuzu dinleyemez hale mi geliyorsunuz? Yoksa topraklanmanızı yukarı çekerek auranızın üst tarafını sihirli cevaplar arayışıyla uçuşa mı geçiriyorsunuz? Size bir ipucu vereyim bütün sihir burada. Bedeninizin içinde kalarak topraklandığınızda ve manevi bilgilerinizle bağlantıda kaldığınızda cevabı bulmanız çok daha kolaydır. Bizler bedenlerimizin içindeki ruhlarız; ne sadece ruh ne de sadece bedeniz. Bütün olmak demek bize ait olan her şeyi bir arada ve dengede tutmak demektir.

Auranızdaki her türlü yırtık, yumru, esneme ya da eksiklik aura sınırlarınızı şimdiki zaman altın enerjisi ile yeniden çizdiğinizde ve daha sonra altın güneş tedavisini uyguladığınızda iyileştirilebilir. Aslında her türlü aura sınırı tanımlamasını ve altın güneş tedavisini auranızı okuyup iyileştirmenin çabuk ve kısa bir yolu olarak kullanabilirsiniz.

Daha gelişmiş aura yorumlama yöntemleri aura sapmalarının daha basit yöntemlere cevap vermediği durumlarda geçerlidir. Bu noktada bütünlüklü bir aura yorumlaması gereklidir.

AURADA SAPMALAR

Artık auranın hangi bölümlerinin neye işaret ettiğini öğrendiğimize göre belirgin sapmaların ve yaraların neyin göstergesi olduğuna da bakabiliriz. Hemen her durumda zaten öğrenmiş olduğunuz altın güneş tedavisinin bu yaraları iyileştirebileceğini aklınızdan çıkarmayın.

Baloncuklar: Aurada görülen renk baloncukları enerji bedeninizdeki ya da fiziksel bedeninizdeki enerji tıkanmalarını gösteriyor olabilir. Auranızdaki baloncukların spesifik özellikleri varsa “Soğuk Noktalar”

“Sıcak Noktalar” ve “Nabız Atışları” bölümlerindeki açıklamaları okuyun. Bundan bir sonuç alamazsanız o zaman baloncuğun kendisine niye orada olduğunu sorun. Şayet baloncuklar sizin duygusal, zihinsel ya da spiritüel bedeninizden geliyorlarsa genellikle size tıkandığınız bir ilişkiyi ya da düşünce silsilesini göstereceklerdir. Bu baloncukları sözleşmeleri yakarak ya da imajları yıkarak temizleyebilirsiniz.

Eğer baloncuklar fiziksel bedeninizle ilintiliyse o zaman genellikle hastalığın ya da zorluğun kaynaklandığı bölgenin etrafında dolanırlar. Baloncuklar kimi zaman bedeninize nasıl baktığınızı ya da rahatsızlığa yol açan bir yiyeceğin imgesini gösterirler size. Destek almak için bir akupunktur uzmanıyla görüşün. Akupunktur uzmanları bedeni, enerji meridyenleri sistemi olarak görür; tıkanmış enerjiyi tespit etme ve açma yetenekleri vardır.

Baloncuklarınız size başka birinin resmini gösteriyorsa bunun anlamı bu kişiyle rahatsızlık veren bir sözleşme ilişkisi içinde olduğunuzdur. Böyle bir durumda gördüğünüz baloncuklar sözleşmeniz olan bu kişiye ait enerji parçalarıdır ve kişisel enerjisi sizin auranızda iş göremez hale gelmiştir. Sözleşmenizi ve imajlarınızı yakın ve ayrıldığınızı kesinleştirene kadar en azından bir gün bu kişiden uzak durun. Kimi zaman tam bir ayrılık sağlamak için birkaç kez sözleşme ve imaj yakma işlemi yapmak gerekebilir. Çalışma sırasında altın güneş enerjinizi bir zamanlar baloncuğun olduğu yere yönlendirmeyi ve auranızı topraklanmış nöbetçi battaniyesi ile örtmeyi ihmal etmeyin.

Çıkıntılar: Çıkıntılı alanlar genellikle auranızdaki bir çarpıklığın ya da auranızın aksi yönünde bulunan bir çöküntünün işaretidir ki, bu da ya çıkıntının sebebidir ya da çıkıntıya verilen tepkidir. Çıkıntılar genellikle benliğinizin bir yanının kendisini tuzağa düşmüş hissettiğini ve birtakım sınırlamalarla (sizin tarafınızdan ya da toplum tarafından koyulmuş kurallar) içeri gömüldüğünü işaret eder. Benliğinizin zıt yanı bir çıkıntı oluşturarak dünyada daha fazla alan kaplamaya çalışacaktır. Şu anda auranızın sağ yanında bir çöküntü varsa, -ki bu, kendinizi ya da erkeksi yönünüzü ifade etmek konusunda rahat olmadığınız anlamına geliyor olabilir- oradan oraya savruluyor olmanız ve dişi enerjiye aşırı bağımlılık gösteriyor olmanız mümkündür. Ancak, eril enerjiyle dengede olmadığı için tek taraflı dişi enerji kullanmanız uzun vadede sağlıklı değildir. Bu tür

çıkıntı-çöküntü rahatsızlıklarını olağan aura tanımlaması ya da altın güneş tedavisi sırasında elinizle çıkıntıya bastırıp diğer yanda

da çöküntüyü alttan iterek geçirilebilirsiniz. Bunu yaparken çarpıklığın olduğu her iki yana da bolca şifa veren, parlak, altın enerji ilave edin.

Parlak Noktalar: Aura üzerindeki parlak ışıklı ya da parlak renkli alanlar, benliğinizin şu anda sorguladığınız, üzerinde durduğunuz ve tedavi etmekte olduğunuz yanlarını gösterir. Güçlüğün farkındalığı ve bu ışığın oluşturulması doğrudan sizden ya da auranızın kendi şifa yeteneğinden veya (şayet parlak nokta beyaz renkli ya da gümüşi renkteyse) size rehberlik eden ruhlardan geliyor olabilir. Ben parlak noktaları, şayet çok sıcak değillerse ("Sıcak Noktalar" kısmına bakın) ellemeden bırakırım. Parlak alanlar zaten iyileşme sürecine girmiş yerlerdir, bu yüzden onlara müdahale etmem.

Soğuk Noktalar: Auraların ısı dengesini korumaları gerekir ancak zaman zaman parlak ya da soğuk renkler bulundukları alanın ısısını hafifçe değiştirebilir. Bu endişelenecek bir durum değildir. Ancak auranızın bir bölümünde diğer kısımlardan dikkati çekecek kadar daha soğuk bir nokta varsa o zaman dikkatinizi buraya yoğunlaştırmanız gerekir. Soğuk noktalar genellikle benliğinizin ölüme terk ettiğiniz ya da kullanmadığınız bir yanını gösterir. Ayrıca bu noktalar belli başlı bazı kişilerin farkındalığına girebildiği ve sizi taciz ettiği hayatınızdaki bir alanı da işaret ediyor olabilir. Auraların bütün taraflardan görünümünün incelendiği bölümü okuyarak bu soğuk alanın size ne ifade ettiğini bulmaya çalışın. Soğuk noktalar bol miktarda sıcak, iyileştirici altın enerjiyle beslenmeye ve sonra nöbetçi battaniyeyle sarmalanmaya gereksinim duyarlar.

Benliğinizin soğuk, kullanmadığınız ve reddettiğiniz yanlarıyla yaptığınız sözleşmeleri ya da enerjinizi emen insanlarla olan sözleşmelerinizi yakın. Bu sözleşmeleri parlak ve çok sıcak alevlerle yakın. Daha sonra altın güneş tedavisini uygularken bu noktaları gözlemleyin. Benliğinizin reddettiğiniz yanını yeniden hayatınıza dahil ederken auranızın sınırlarını sıcak ve canlı renklerle belirginleştirin.

Renk Lekeleri: Dağınık, şekilsiz ve belirsiz renk lekeleri (çok daha belirgin, yavaş hareket eden ya da hareketsiz baloncukların tam zıttı) auradaki müthiş faaliyete işaret eder; genellikle spiritüel gelişme ve dönüşümle ilintilidir. Lekeler genellikle sürekliliği olmayan, geçici sapmalardır. Eğer bir seferden fazla görülürlerse ya da hepsi aynı renkteyse o zaman madde kullanımına bağlı enerji tahribine işaret ediyor olabilirler.

Madde kullanımı fiziksel enerjiyi dağıttığı gibi aura ve çakra alanlarını da tahribata uğratır. Eğer şimdi ya da geçmişte madde kullandıysanız bu kitaptaki yöntemleri uygulamak size çok zor gelecektir çünkü büyük bir olasılıkla bütün auranız lekelerle kaplıdır. Auranızı altın enerji ile bakıma alın ve maddenin hem hayatınızdaki hem de bedeninizdeki enerjisini temizlemeye çalışın.

Koyu Noktalar: Auranızdaki koyu noktalar o alana sizden ya da başkalarından gelen cezalandırıcı, yıkıcı eleştirilerin göstergesidir. Tamamen karanlık içinde bir çerçeve karanlık alanda tam bir ölüme ya da sizin benliğinizin bu parçasını kabul etmekteki gönülsüzlüğünüze işaret ediyor olabilir. Ölü noktaları tanımlayabilmek için aura bölümlerinin neyle bağlantılı olduğunu okuyun.

Karanlık enerjiyi ben cezaya ya da korkuya bağlı olarak ışıkları kapatılmış bir yere benzetirim. Altın enerjiyi karanlık noktalara yönlendirmek ve aura sınırlarınızı ışıklandırmak bu bölgenin kabullenilmesini daha kolay hale getirir. Benliğinizin karanlık köşelerine ait sözleşmeleri ve imgeleri yakıp boşalan yerleri topraklanmış nöbetçi battaniye ile sarmalamayı unutmayın.

Yoğun Enerji: Köşelerinden ve şekillerinden hissedebileceğiniz yoğun enerji bölgeleri genellikle kişisel alanınızda başka bir insanın ya da bir varlığın bulunduğuna işaret eder. Bu mevcudiyet sizin tarafınızdan sözleşme ile izin verilmiş bir mevcudiyettir; hiç kimse sizin izniniz olmadan auranıza giremez.

Auralar, renkleri ve enerji şablonları akışkan, özgürce hareket edebildikleri, kıvrılabildikleri ve akabildikleri sürece verimli olurlar. Auradaki yoğun enerji bölgeleri auraların akışkanlığını ve iyileşmesini engeller. Yoğun enerji soğuk, sıcak ya da ılık olabilir; bu sözleşmenin yoğunluğuna bağlıdır. Yapılan sözleşme ele alınmalı, incelenmeli ve yakılmalıdır. Sözleşmenin yakılması yanında yoğun enerji olan bölgeler topraklanmalı ve temizlenmelidir.

Yoğun enerji alanlarını temizlemek için parlak renkli bir vakumu enerjinin tam ortasına yerleştirin. Yoğun enerji emildikçe hemen auranızı altın güneş enerjisi ile doldurun ve altın enerjinin yoğunluğu vakumdan aşağı doğru ittiğini görün. Bir zamanlar yoğunluğun olduğu noktaya

doldurduğunuz altın güneş enerjisini ellerinizle düzleştirin ve alanı topraklanmış nöbetçilerden oluşan bir battaniye ile çevreleyin.

Eğer bu yoğunluğu kimin oluşturduğunu biliyorsanız yoğunluk ortadan temizlendikten sonra onunla olan sözleşmelerinizi yeniden yakın. Eğer bilmiyorsanız o zaman yoğunluğun olduğu yerin ve yoğunluğun büyüklüğünün imgesini sözleşmenin üzerine koyun ve onunla olan ilişkinizi yakın. Bu da işe yarayacaktır.

Psişik huzursuzluğa katkıda bulunanları tanımlamak her zaman gerekli değildir. Gerekli olan tek şey, eski ve işe yaramaz kalıpları temizleyip atmak ve yerine daha yüksek bir farkındalık düzeyi ile daha iyi beceriler koymaktır. Suçlamak bir süre için iyi gelebilir, ama gerçek anlamda çözüm için kendinizi kurban durumunda olduğunuz ilişkilerden kurtarmanız en doğrusudur.

Çöküntüler: Çöküntüler, kendinizi ifade edebilmek için gerekli özgürlüğe sahip olmadığınız alanların hangileri olduğunu gösterir. Çöküntüler genellikle kendinizi güvende hissetmemenizin, sizden değil, çevrenizden kaynaklandığına işaret eder. Kimi zaman da çöküntüler, ya şöyle ya da böyle biri olmanız gerektiğine ama aynı anda ikisi birden olamayacağınıza dair bir inancınız vasıtasıyla sizin yarattığınız sapmanın bir parçasıdırlar.

Daha "spiritüel" olmak için auralarının alt bölümündeki topraklanmada çöküntü yaratarak auralarının üst kısmını genişleten pek çok kişi görüyorum. Onlara ve size şunu hatırlatmak isterim; bir bütün olmaya çalışıyoruz, bölünmüş tek yönlü bireyler olmaya değil. Bütün olan varlıklarda dünya ve evren; dişi ve erkek; huzur ve karmaşa; geçmiş ve gelecek vardır. Bütün olan varlıklar hem biridir hem de diğeri.

Auranızın sınırlarını tanımlayarak çöküntüleri ve çıkıntıları hem dengeli hem de düzgün satıhlı bir oval şekil olacak şekilde düzeltin. Kendinize, bazı sorunlarınız olsa bile çalışabileceği büyüklükte bir alana sahip olduğu zaman sorunlarınıza eğilebilen, koruyucunuz olan auranızın çok daha sağlıklı ve mutlu olacağını hatırlatın.

Uzantılar: Uzantılar (uzun duyargalar gibi ya da auranızdan çıkan enerji ipleri gibi görünürler) şu anda anlayamayacağınız halde yargıladığınız bir kavramı anlamak için uzandığınız alanlardır. Bu yargı,

huzur, güven ve bilginin sizin kendinizden başka her yerde olduğuna dair inancınızın kalıntılarıdır.

Uzantıların merkeze geri çağırılmaları gerekir; böylece size, ihtiyacınız olan tüm huzurun, şifanın, güvenin ve bilginin sizde; sizin topraklanmış, korunaklı bedeninizde ve şimdiki zamanda mevcut olduğunu hatırlatırlar. Auranızın o kısmını elle düzeltmek ve sonraki aura yorumlamalarınızda o alanı gözden geçirmek faydalı olacaktır.

Çürümüş, Sallanan Kenarlar: Auranızı tanımlayan sınırlar sayesinde auranızın kendisiyle dış dünya arasında sağlam ve belirgin bir çizgiyi koruyabilmesi gerekir. Şayet auranız size çürük, belirgin olmayan sınırlar gösteriyorsa, bu, kendisinde ya da sizin bedeninizde sağlık sorunlarının varlığına işaret ediyor olabilir.

Uyku düzeninizi, diyetinizi ve egzersiz alışkanlıklarınızı gözden geçirin; bunun yanı sıra kişisel ya da iş ilişkilerinizi de bir düşünün. Eğer hayatınız güvenden yoksun ya da desteksiz ise auranız olabileceğinden daha az sağlıklıdır. Bu içsel çalışmanın en iyi yanı aniden bedeninizin, auranızın ve benliğinizin daha sağlıklı olup dışardan gelebilecek zararlı enerjilere tepki vermesidir. Siz daha farkında bir yaşama doğru yöneldikçe auranız tacizci enerjilere sert bir biçimde karşı koyacaktır. Gittikçe daha güçlü ve daha yaşam dolu biri haline gelmenize rağmen, bedeniniz bu sevgiliye, o yemeğe, şu işe, oradaki çevreye, buradaki ilişkiye “hayır” dedikçe siz kendinizi daha zayıf ve daha az özgür hissedebilirsiniz.

Auranız zayıf sınırlarla size manevi ve fiziksel sağlığınızın şu andaki yaşadığınız hayat ile risk altında olduğunu göstermektedir.

Bulanık Alanlar: Auranızdaki bulanık alanlar benliğinizin bütünlüğü içindeki ya da benliğinizin bazı parçaları arasındaki karışıklığı gösterir. Bulanıklık, benliğinizin bir yanını keşfetmenizi başkalarının reddetmesinden ya da bu konuda sizin kendinize destek olmayı reddetmenizden ileri geliyor olabilir.

Eğer dişi yönünüzü nasıl ifade edeceğiniz konusunda hiçbir fikriniz yoksa ve auranızın sol yanı bulanıksa ya da auranızın üst bölümü zayıfsa o zaman altın güneşinizi çıkarın ve içine dişi yanınızın bir resmini yerleştirin. Kendinizi altın güneşinizin içinde görün ve benliğinizin bir bütün olduğunu düşünün. Altın güneş enerjinizi auranıza doldurduğunuzda bu tamamlanmış

benliği de kendinize çekin. Bu benliğin, bacaklarınıza geçtiğini, kalçanıza oturduğunu, kollarınıza uzandığını ve gözlerinizin ardından baktığını hissedin.

Bu benliğin size ve auranıza altın enerji yerleştirmesine izin verin. Onu güçlü bir altın kordon ile topraklayın ki böylece sizinle kalabilsin. Oturun ve dişi ya da erkek; manevi ya da maddi bir varlık olmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin. Daha önce yok kabul ettiğiniz bu parçanızın bilgeliğini ve güzelliğini sindirerek yaşayın. Saklamaya zorlandığı bilgiyi, iyileşme fikirlerini ve hayat enerjisini paylaşmasına izin verin.

Bu noktaya geldiğinizde, bedeninizin içinde sağlam bir şekilde dururken altın güneşinizin kaybolmasını sağlayın ve auranızın tepesini kapatın. Eğilin ve enerji fazlasını yere bırakın. Bedeninizin saklamak istediği kadarını saklamasını sağlayın. Eğer hepsini tutmak isterse bu sizi şaşırtmasın. Benliğinizin bu parçası olmadan yeterince uzun bir süre yaşadınız.

Delikler: Auranızdaki deliklerden enerjiniz boşalabileceği gibi başkalarının enerjisi de sızabilir. Delikler, nöbetçinizin karşılaştığınız durumlar için yeterli olmadığının ve auranızın dışarıdan gelen enerjilerle uğraşmaktan zayıf düştüğünün göstergesidir. Deliklerle dolu bir auranın hemen bir nöbetçi battaniyesine ihtiyacı vardır.

Delikler sizi hayatınızdaki insanlarla olan ilişkilerinizde daha uyanık olmanız için uyarır. Sınırlarınızı bereleyen insanları bulana kadar sözleşme yakma ve imaj yok etme yöntemlerini kullanın. Auranızdaki deliklere neden oluştuklarını sorarsanız, size kendilerini oluşturan kişinin ya da durumun resmini göstereceklerdir. Bu deliklerin sebebini öğrendiğinizde sözleşmeleri yakın, bir düzine merhaba hediyesi yollayın ve bu kişilerle ya da olaylarla temas halindeyken topraklanmış kalmayı unutmayın.

Auranızdaki delikler madde kullanımı sırasında, de özellikle depresan, alkol, halüsinojen ve marihuana kullanımı sırasında da ortaya çıkabilir. Bütün ilaçlar ve bilinç ya da ruh hali uyarıcıları enerjiyi dağıtır. Kimi zaman bu gereklidir ama sandığımız kadar sık değil.

Eğer ilaç kullanıyorsanız auranız bunu size gösterecektir ve enerjiniz bir bedende yaşamanın sorunlarına daha az gelişmiş daha az yetkin ve daha az farkında tepkiler verecektir. İlaç kullanmaya devam edip eksik ve

sağlıksız auranızı daha çok tamir edebilir ya da bırakıp bedeninize temizlenmek için bir şans verebilirsiniz.

Sıcak Noktalar: Isının beş ila on derecelik bir artış gösterdiği ve yoğunlaşmış içsel enerjiyle ilişkili alanlardır; sizin bilinçli dikkatinizden ya da auranızın kendi şifa becerilerinden veya başka birinin dikkatinden kaynaklanırlar.

Sıcaklık genellikle yoğun şifa enerjisinin göstergesidir ancak bu sıcaklık auranın narin dengesini bozar ve iyileşme ihtiyacı olan diğer bölgelerden enerjiyi çalar. Sağlıklı bir auranın her daim, her noktasında şifa enerjisi olmalıdır; sıcak noktalar mevcut temiz ve hazır iyileşme enerjisinin hepsine el koyar. Bu durumda altın güneş tedavisinin uygulanmasına daha fazla ihtiyaç duyulur; böylece aura sürekli bir iyileşme enerjisi kaynağına kavuşur ve diğer bölgelerin enerjisini çalmasına gerek kalmaz.

Altın güneş tedavisini uygulamadan önce sıcak noktaları topraklayarak onları soğutun. O noktayı ve bedeninizi gözlem altında tutun. Tek bir noktaya yoğunlaşarak auranızın diğer bölümlerini ilgisiz bırakmayın, iyileşme enerjisi daima bedeninizin her yerinde akmalıdır.

Pürüzlü Kenarlar: Aura sınırlarındaki ya da deliklerin veya yırtıkların üzerindeki pürüzlü, sivri köşeler bütün sınırların ciddi bir biçimde tekrar tanımlanması gerektiğine işaret eder. Bu tür kenarları ben genellikle “kuşatmacı” insanlarda ya da çevresinde ne var yoksa hepsini kabullenmeye ve sevmeye çalışan insanlarda görürüm.

Size neyin uygun olup neyin uygun olmadığının ayrımını yapamadığınızda bu iş auranızın üzerine kalır. Herkesi, her tecrübeyi, her karşılaşmayı, her bilgiyi süzgecinizden geçirmeden kabullenmeye çalışırsanız kişiliğinizi yok edersiniz. Evrensel sevgi ve kabullenme en yüksek manevi meziyet olmasına karşın sağlıklı bireyselliği engeller.

Gerçek bireysellik, öfke, kıskançlık, önyargı, korku gibi gerçek duyguları gerektirir. Duygular sapla samanı ayırmamıza yardımcı olarak, zorluk ve karmaşa katarak da olsa gelişmemize katkıda bulunan araçlardır.

Auranızdaki pürüzlü, sivri köşeler bir yardım çağrısıdır. Auranız sivri ve keskin kenarlar oluşturduğunda onu yeterince tanımlamıyor ya da bilinçli destek vermiyorsunuz demektir. Bir aura tanımlanmadığı zaman

güvende olmaz, çalışamaz ve yok olma tehlikesi ile karşı karşıya kalır. Sivrilikler, auranızın, çevresindeki olaylardan ve kişilerden kendini soyutlayamaması sonucu oluşur. Bu durumda sizin bilinçli yardımınız olmazsa auranız kendisini köşeler, noktalar ve düz çizgiler oluşturarak korumaya çalışacaktır.

Beni yanlış anlamayın. Size kendinizi insanlıktan soyutlamanızı ve auranızın arkasına saklamanızı önermiyorum. Onun yerine kendinizi, benliğinizin koruyucu battaniyesi içinde tutmanızı söylüyorum. Kendi yolunuz, kendi gerçek iyileşmeniz, kendi cevaplarınız, karmanız, dünyayı sevmek ve onu olduğu gibi kabullenmek yeteneğiniz kendi kişiliğinizin içindedir. İnsanları kabullenmek ve sevmek sağlıklı bir auranın içinden yapıldığında bir başkası olmaya çalışmaktan çok daha kolaydır. Evrimleşmiş ve gerçek yol budur.

Kendi gerçekliğiniz içinde yaşadığınız zaman dünyaya çok daha yararlı olursunuz. Siz dünyaya eşi olmayan bir birey olarak kendi düşüncelerinizi düşünmek, kendi duygularınızı hissetmek ve kendi cevaplarınızı bulmak için yollandınız. Ruhlar alemine gittiğiniz zaman nötr ve tek olmadan varolmak için sonsuz fırsatınız olacak. Henüz bedeninizin içindeyken, kendi hatalı, komik, salak, sihirli, tepkisel, harika, insan haliniz olmanız en iyisidir.

Auranızda keskin ve sivri köşeler bulduğunuzda bunun anlamı bazı “kötü” duyguları aşmak için çok fazla gayret ettiğinizden auranızın sizin yerinize duygusal ve tepkisel faaliyetleri üstlenmek zorunda kalması da olabilir. Duyguları yönlendirmekle ilgili bölümü lütfen bir kez daha okuyun. Unutmayın ki, sağlıklı bir bütünlük için beden, zihin, ruh ve duygular hep bir arada olmalıdır. Duygular sadece düşünceye tepki ya da bedensel dengesizliğin işaretleri değildir. Duygular denge ve bütünlük için kesinlikle gerekli olan tecrübeleri ve bilgeliği de barındırırlar. Eğer onları göz ardı eder ya da değiştirmeye çalışırsanız ruh/beden bölünmesine yol açar ve dengenizi kaybedersiniz. Duygularınıza güvenin, onları yönlendirin, onlar da böylece size mesajlarını verdikten sonra huzur içinde yollarına devam etsinler.

Eğer auranızda keskin ve sivri köşeler varsa altın güneş tedavisine, topraklanma, kafanızın içindeki odada kalma ve güçlü nöbetçilerden oluşan bir battaniye yaratma araçlarını da dahil etmelisiniz. Kendinize ruh haliniz,

duygularınız ve hayata tepkilerinizle baş başa kalmak için zaman ayırın. İyileştirici altın enerjinizi ellerinizle ovarak auranıza yedirin. Aynı zamanda ikinci ve üçüncü çakralarınıza da ihtimam gösterin.

Nabız Atışları: Auradaki zıplayan nabız atışları büyük miktarda dağınık ve heyecanlı enerjinin göstergesidir. Kendi enerjinizle çalışmaya başladıktan sonra enerjinizin yerinde duramadığı, heyecanlı dönemleri olacaktır. Bu endişe edilecek bir durum değildir. Tam tersine, çalıştığınızın ve enerjiyi iç dünyanızdan taşıdığınızın ispatıdır. Çoğu nabız atışı altın güneş tedavisi uyguladığınızda durulacaktır.

Tek bir bölge etrafında yoğunlaşmış nabız atışları fiziksel bir rahatsızlık ya da yaklaşmakta olan bir sakatlığın habercisi olabilir. Bu atışlara onları toprakladığınız ve altın güneş tedavisini uyguladığınızda teşekkür edin. Atmakta olan alanı nöbetçi battaniyesi ile örtün ve akupunktur uzmanınıza ya da diğer bir alternatif tıp uzmanına gidin.

Nabız atışları ve şimşek çakan enerji, madde kullanımına bağlı zararlardan kaynaklanabilir. Özellikle uyarıcılar, halüsinojenler ve kokain bunu tetikler. Uyuşturucu ve alkol enerjisi, evrimleşmiş bilinçli kendine sahip çıkma karşısında bir kez daha ne kadar güçlü ve çirkin olduğunu gösterir.

Yırtıklar: Auradaki yırtıklar, kendimize bakış açımızın bizde yarattığı hasarların göstergesidir. Bu hasarları kendimiz de yaratmış olabiliriz, başkalarının bizim hakkımızdaki görüşleri yüzünden de oluşmuş olabilirler.

Auradaki herhangi bir açıklıktan sizin enerjiniz dışarı aktığı gibi başkalarının enerjileri de içeri sızabilir. Yırtıklar, altın güneş tedavisi sırasında tamir edilmeli ve güçlü bir şekilde topraklanmış nöbetçilerden oluşan bir battaniyeyle sarmalanmalıdır. Hasarla yaptığınız sözleşmeyi yakın; ayrıca sizin düşüncenizde ya da bir başkasının düşüncesinde şekillenmiş olan kurban konumunuzla olan sözleşmenizi de yakın. Unutmayın, bütün düşünceler ve fikirler, bir bağlantı içinde tuzağa düşürülmüş dikkat ve enerji parçalarıdır. Bu bağlantıyı kopardığınız zaman temizlenen enerjiniz tekrar sizin kullanımınıza hazır olacaktır.

Auranızdaki yırtıkları tamir ederken kafanızın içindeki odada oturun ve yırtıkların altın güneşe doğru uçup yok olduklarını görün. Bir zamanlar hapsedilmiş ihtilafın, öfkenin ya da kendinden nefret enerjisinin altın

güneşe girerek yanışını izleyin. Tutsak ve kayıp enerjinin, enerji bankanıza geri dönmesine sevinin, sonra da onu başka bir şey için kullanın.

Not: Hemen tüm aurik sapmalar olağan altın güneş tedavisi ile düzeltilebilir; şu anda yapmanız gereken de budur. Sapmalar sadece tekrar tekrar kendilerini gösterirlerse o zaman özel bir tedaviye alınmalıdır.

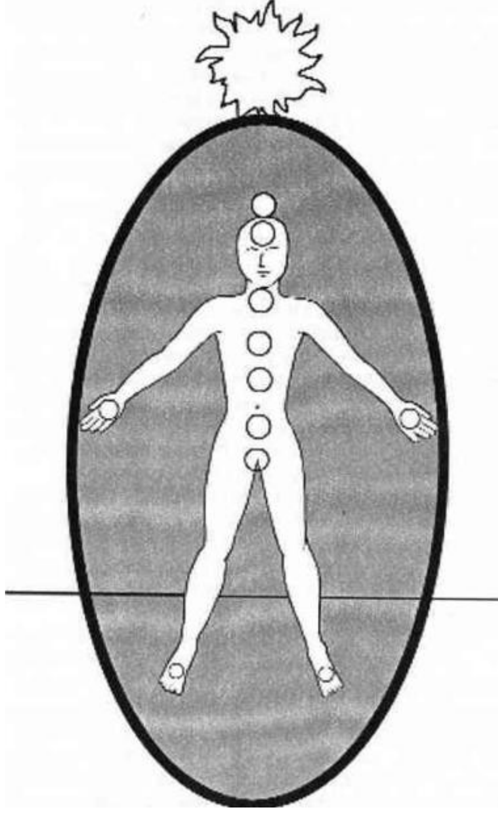
Auranızın, onu görebilmeniz için bir anlığına neredeyse tamamen durmuş olduğunu unutmayın. Siz oturmuş bu anlık enstantaneyi okurken fark etmiş olduğunuz hemen bütün sapmaları iyileştirmeye başlamış bile olabilir. Altın güneş tedavisini uygulayın ve tıpkı sizin kendi üzerinize düşeni yaptığınız gibi, kendi üzerine düşen işi yapmakta olan auranıza güvenin. Bu konuyu saplantı haline getirmeyin. Onu kurcalayıp duracak olursanız asla iyileşmez!

ÇAKRALARA GİRİŞ

Çakra, Sanskritçe bir kelimedir; bedende bulunan bir dizi dairesel enerji merkezine verilen addır. Avuç içlerinde ve ayak tabanlarında bulunan çakralardan başka gövdenin ortasında sıralanan yedi ana çakra vardır. Ayrıca auranın tepesinde bulunan ve altın güneş denen bir çakra daha vardır. Topraklanma kordonu en alttaki çakradan, bir başka deyişle birinci çakradan çıkar.

Çakra sistemi endokrin sistem ile doğrudan birbirlerine bağlantılıdır. İkinci çakradan itibaren her çakra bir salgı beziyle ilgilidir. Birinci ve yedinci çakralar ise endokrin sistemin fiziksel ve ruhsal regülatörleridir. Salgı bezlerinde ya da çakralardaki herhangi bir dengesizlik bir diğerinin de dengesini bozar. Her iki sistemden birine uygulanan tedavi, diğerine de yararlı olur. Çakralarınızı iyileştirirken endokrin sisteminizi de aklınızda bulundurun.

Doğu’daki pek çok dini inanış çakralar hakkında detaylı bilgi sunar. Yedi çakranın her birinin ayrı bir ismi, kendine özgü bir notası, rengi, biçimi, sembol hayvanı ve farklı özellikleri vardır. Tüm bu sınıflandırmalar ilginçtir ama tıpkı aura ve beden gibi çakraların fonksiyonları, anlamları ve tarihçeleri hakkında yıllarca çalışıp da onları kullanmayı öğrenmemeniz de mümkün olabilmektedir. Onun için bu sınıflandırmalarla zaman kaybederek dikkatinizi dağıtmayacağım. Ayrıca çakralarınızın bir kez farkına vardıktan sonra onlar size gerekli bilgileri verecektir.



Şekil 11. Çakra Sistemi

En basit açıklamayla çakralar belli yeteneklerin tutamaklarıdır. Spiritüel bilgi ile nasıl çalışacağınız konusundaki yeteneğinizi merak ediyorsanız o zaman başınızın tepesindeki çakraya (yedinci çakra) bakın ve durumunu kontrol edin. Ruh beden dengesini sağlama ve kendi kendinizi tedavi etme yeteneğinizi görmek istiyorsanız kalp çakranıza (dördüncü çakra) bir göz atın. Fiziksel ve ruhsal olarak bağışıklık sisteminizin ne kadar etkin çalıştığını kontrol etmek istiyorsanız o zaman solar güneş ağına (üçüncü çakra) bakın.

Auranızdaki enerji sorunları hayatınızda neler olup bittiğinin bir yansımasıdır ama sorunların kökü çakralarınızda yatar. Auranızın tepesini kabartıp, aşırı topraklanmış zayıf auranızı tamir edebilirsiniz ama çakralarınızdaki enerji merkezlerini kontrol ederek neler olduğuna bakmazsanız tek yaptığınız sürmekte olan enerji sorunlarına yara bandı yapıştırmaktan ibaret kalır. Eğer birinci çakranızın önüne sürekli olarak korunma amaçlı imgeler yerleştirmek zorunda kalıyorsanız ya da topraklanmak imkansızsa o zaman sorunun temeline inerek birinci çakranızı

iyileştirmelisiniz. Aura sınırlarınız sürekli olarak bulanıksa ve nöbetçiniz işe yaramıyorsa bunlar koruyucu üçüncü çakranızın tedaviye ihtiyacı olduğunun açık işaretleridir.

Çakralarınızdaki hasarları ya da rahatsızlıkları bir kez temizledikten sonra elde edeceğiniz berraklık şok edici düzeyde olacaktır. Auranızı okuyarak enerji zayıflıklarınızı ve güçlerinizi görebilir; nasıl işlediğinizi anlarsınız. Çakralarınızı okuduğunuzda temel enerjilerinize vakıf olarak yaptıklarınızı neden yaptığınızı görürsünüz.

Bir uyarı daha: Herhangi bir öğretide, öğrenciler sıklıkla bir tür grup narsisizmi geliştirirler ve bu şekilde kendilerini eğitimsiz kitlelerden daha özel, daha ayrıcalıklı bir topluluk olarak görürler. Çevrenizdeki kimse bir farkındalık yaşamazken (tabii sizin görüşünüze göre) ve hiçbir spiritüel gelişme göstermezken, siz kendinizi, çakralarınızı tedavi ettiğiniz için böbürlenirken bulursanız bu duruma sakın şaşırmayın. Yine de üstünlüğünüzle pek öğünmeyin. Yeniden salak olacağınız günler gelir, endişe etmeyin.

Eğer çakralarınızı sağlıklı bir şekilde incelerseniz edindiğiniz bilginin size daha çok soru; genellikle de cevaplanması zor, köklü sorular getirdiğini göreceksiniz. Kimi zaman çakralarınızda gördükleriniz yüzünüze tokat gibi çarpacak ve bütün eğitiminizi bırakmak isteyeceksiniz. Kendinizi üstün biri olarak değil tam bir salak olarak göreceksiniz. Bu iyi bir şeydir. Bu gerçek öğrenimin zaman zaman olması gerektiği şeklidir.

Öğrendikleriniz sizi çok fazla yöne doğru çekmeye başladığında en başa dönün. Topraklamaya devam edin. Bu kitabın ilk bölümlerini okuyun. Sorun çözme kılavuzunu okuyun, işleri basit tutmaya çalışın. Yeniden topraklandığınızda sıkıntı yaratan noktaya geri dönün. Göreceksiniz ki, bu kez olaya daha farklı bir açıdan bakacaksınız. Ayaklarınızı yerde tutarak uçmayı öğrenebilirsiniz. Kendi sorunlarınızın arasında uçabilmeyi öğrendiğinizde başkalarına bakmaya vaktiniz olmayacak. Ama unutmayın herkesin aurası ve çakraları vardır. Kimi insanlar onlar hakkında tek bir şey bile bilmeden sağlıklı spiritüelliklerini yaşarlar. Çakralar hakkında bir şey duymadıkları için o insanların çakralarının hastalıklı olduğu yanılgısına kapılmayın. Her insanın farklı bir yolu vardır, hepsi bu.

Eğer çakralar hakkında başka kitaplar da okuduysanız şimdi öğrendikleriniz daha önce öğrendiklerinizle çelişebilir. Tek savunmam şu: Ben hayatımda hiç çakralarla ilgili bir kitap yorumlamadım! Çakralar hakkında bildiğim her şeyi çakraları incelerken çakraların kendisinden öğrendim. Bu kitap çakralar hakkında bilimsel bir inceleme değil; doğrudan çakraların dünyasından tercüme edilmiş bir hikaye. Umarım, size, kendi çakra dünyanıza girmenizde önderlik eder; orası kendinize dair her türlü çelişkiyi fark edebileceğiniz bir yerdir.

ÇAKRA KONTROLÜ

Çakraları yorumlamaya ya da incelemeye başlamadan önce onlara kısa bir tedaviye tabi tutmak iyi bir fikirdir. Çakraların da tıpkı aura gibi kendilerine özgü biçimleri vardır, yorumlamayı kolaylaştırmak için başlamadan önce onları bu biçimlerine döndürmek yararlı olacaktır.

Ben her çakrayı, yüzü bana bakacak şekilde dönen bir enerji diski olarak canlandırırım. Sağlıklı çakralar 9 ila 13 cm çapındadır. Ancak el ve ayak çakraları daha küçüktür. Altın güneş çakrası sizi besleyeceği enerjinin miktarına göre istediği herhangi bir boyutu alabilir. Derinlemesine çakralar 5-9 cm ila yaklaşık 30 cm büyüklüğünde olabilirler; gene beslenen enerji miktarı ile orantılı olarak. Kalın ve uzun çakralar daha fazla enerji yüklenmiş; kısa ve ince çakralar daha az enerji yüklenmiş çakralardır.

Sağlıklı bir çakrada, açıkça belirgin dairesel bir sınır; o çakraya özgü rengin temiz ve sağlıklı tonunu ve çakradan sürekli sakin akan bir enerji ararım. Bu tanımlamadan sapmalar beklenmeli ve hatta ilk yorumlamalarda görülürse sevinilmelidir. Sapmalar sizin iyi bir okuyucu olduğunuz anlamına gelir ve çakralarınız bu mesajı gönderecek kadar farkında demektir.

Çakralar tıpkı auralar gibi faal ve meşguldürler. Eğer yorumlamaya başlamadan önce onları temizlemez ve sakinleştirmezseniz o zaman her çakra en az bir saat boyunca size geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek hakkında hikayeler anlatacaktır. Hikayeler harikuladedir ama her zaman şu an için geçerli değildir ve her zaman zorlukların nasıl üstesinden geleceğiniz hakkında aydınlatıcı olmayabilirler.

Çakra kontrolü adını verdiğim tedavi, çakralara ideal şekillerini, renklerini ve boyutlarını hatırlatmak içindir. Bir yorumlama ya da tedavi

sırasında çakra kontrolünden geçmiş çakralar size her türlü sapmayı, geçmişte ya da gelecekte değil ama şimdiki haliyle gösterecektir. Çakra kontrolü onları temizleyecek ve şimdiki zamana çekecektir, onları hazır hale getirecektir.

Çakra kontrolü sırasında unutmamanız gereken önemli bir nokta var. Şu anda siz, çakralarınıza ne yapmaları gerektiğini söyleyeceksiniz; oturup anlattıkları hikayeleri dinlemeyeceksiniz. Eğer durur ve ne söylediklerini dinlemeye başlarsanız bu kısa bir tedaviden çıkar ve zaman alan bir yorumlamaya dönüşür.

ÇAKRA KONTROLÜ NASIL YAPILIR?

Altın güneş çakranızın, auranızın tepesine dokunduğunu düşünün. Açık ve berrak olduğunu, altın enerjinin içeriye özgürce dolduğunu görün. Kenarlarının, auranızın kenarının ve auranız dışındaki enerjinin ayrı ayrı göründüğü güçlü bir resim çizin.

Başınızın tepesindeki yedinci çakradan başlayarak bu enerji merkezini sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu, mor renkli bir enerji ile dolduğunu düşünün. Şimdi dikkatinizi alnınıza verin ve altıncı çakranızı (ya da üçüncü göz) sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu, çivit mavisi renkle dolduğunu düşünün. Dikkatinizi beşinci çakraya, yani boğaz çakramza (boğazınızın başladığı ve hafif bir baskı hissettiğiniz noktanın tam üst kısmındadır) yönelttiğinizde bu çakrayı da sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu, camgöbeği rengiyle dolduğunu görün. Her çakranızı ziyaret etmek için kafanızın dışına uçmayın. Tüm bunları kafanızın içindeki odadan pekala izleyebilirsiniz.

Dikkatinizi dördüncü çakraya; yani kalp çakranıza (göğüs kafesinizin merkezindedir) çevirin, çapını üstteki çakralar kadar genişletin ve bu çakrayı sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu zümrüt yeşili bir renkle dolduğunu görün. Üçüncü çakranız ya da güneş sinir ağı çakranız sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olmalı; içi berrak, hayat dolu güneş gibi sarı renkli enerji ile dolmalıdır. Şimdi ikinci çakranızı (göbeğinizin tam altındadır) sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu turuncu renkli enerjiyle dolduğunu görün.

Kafanızın içinde kalın ve birinci çakranızı (erkeklerde testislerin olduğu kısımda, kadınlarda vajinanın aşağısına doğrudur) sağlıklı, açık, dairesel ve tanımlanmış olarak hayal edin; içinin berrak, hayat dolu yakut kırmızısı enerji ile dolduğunu görün. Birinci çakramzı hayal ederken resme sağlıklı topraklama kordonunuzu dahil etmeyi unutmayın. El çakralarınızın (avuç içlerinizin ortasındadır) 5 ila 7 cm çapında genişlediğini görün şimdi de ayak çakralarınıza (tabanlarınızın ortasındadır) aynı işlemi yapın. El ve ayak çakralarına renk atmayın ama mevcut herhangi bir renkte olabileceklerinin bilincinde olun.

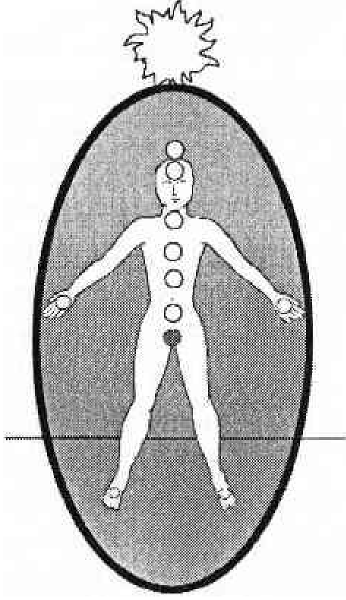
Artık çakralarınız uyandı. Ne yapmaları gerektiğinin farkına vardılar. Şimdi onları dinleyebilir ya da tedavi edebilirsiniz. Bu küçük çakra kontrolü bu işlemleri yapmayacak bile olsanız uygulayabileceğiniz bir yöntemdir.

Şu anda çakralarınızı okuyacaksanız, yorumlamanız çok daha güvenilir ve kolay olacaktır çünkü harıl harıl çalışmakta olan çakralarınız sakinleşip odaklanmış duruma geçtiler. Yorumlama yapmasanız bile çakralarınız gene de mutlu olacaktır. Tıpkı sizin gibi çakralarınız da fark edilmeye ve dinlenilmeye bayılırlar, görünüşte pek alakasız bir yöntemle olsa bile.

Bundan sonraki bölümde çakra tanımlamalarını okurken, yorumlama ya da tedavi sırasında gördüğünüz her sapmış ya da zarar görmüş çakranın sizin uzman ve farkında bir çakra sahibi haline geldiğinizin göstergesi olduğunu unutmayın. Tanımladığınız sorunlar çözebileceğiniz sorunlardır. Çakralarınızın sizinle paylaşacağı tüm sorunları çözebilirsiniz.

BİRİNCİ ÇAKRA KUNDALİNİ ÇAKRASI

Bu parlak kırmızı renkli, etki edici çakra (tüm tek sayılı çakralar dışa dönük, etki edici; tüm çift sayılı çakralar içe dönük, kabul edicidir) omurganın en alt noktasında kadınlarda vajinanın içinde erkeklerde testislerin tam üstünde bulunur. Birinci çakra (kimileri kök çakra der) temel hayatta kalma çakrası; cinsel dürtü ve bedensel hayat enerjisi çakrasıdır.



Birinci çakra herhangi bir salgı bezi ile bağlantılı değildir. Bunun yerine sekizinci çakra ile birlikte çalışarak fiziksel bedenin enerji regülatörlüğünü yapar. Eğer birinci çakrada sorunlar varsa çakra sistemi ve endokrin hormon sistemi dolaylı olarak etkilenir.

Endokrin dengesizliği için sorun çözme kılavuzuna bakın.

Birinci çakra ayak tabanlarındaki çakralara bağlıdır. Eğer bu bağlantı sağlıklı değilse topraklanma çok zor olabilir. Birinci çakra çalışmalarının hepsine ayak çakraları da dahil edilmelidir. Bu iki çakra arasındaki bağın önemini daha derinlemesine görebilmek için lütfen ayak çakraları ile ilgili bölümü okuyun.

Bu çakranın enerjisi çok güçlüdür. Birinci çakra ya da kundalini enerjisi yukarı doğru ve tüm bedende gezdiği zaman, güçlü yaşam enerjisi tehlike karşısında fiziksel yaşamı garanti eder. Ani güç gösterilerinden

birinci çakra sorumludur. İnsanlara tehlikeden koşarak kaçma ya da tehlikeye karşı koyma gücünü bu çakra verir.

Spiritüel uyanış sırasında bazen kundalini enerjisi yukarı doğru çıkar. Bu yüzden pek çok spiritüel topluluk tehlike olmadığı ya da uyanış olmadığı zamanlarda bile kundalinin yukarı doğru akacağı yöntemler geliştirmişlerdir. Kundalini yukarı doğru aktığında bir alev huzmesi ya da sokmaya hazır bir kobra gibi diğer altı ana çakradan büyük bir güçle geçer.

Bu yukarıya akış sonucunda hissedilenler kokain çekince hissedilen kafa bulma, yükselme duygusu ile aynıdır. Kişi kendini yenilmez, çok uyanık, fiziksel olarak farkında ve gıdaya, uykuya, yaşam için gerekli şeylere tamamen kayıtsız hisseder. Bu güzel bir duygudur ama kundalini enerjisini böyle kullanmanın bazı yan etkileri vardır. Yerinde duramayan, topraklanamayan, yorgunluktan canı çıkmış sayısız hasta bana kundalininin yönüne geri çevrilmesi için başvurur. Az bir miktar birinci çakra enerjisi çok uzun yol gider. Kısacık bir kundalini yüklemesinde bile beden fazla enerjiyi kaldıramaz, yemek ve uyku yoksunluğu da cabası.

Kundalini meditasyonları ileri düzeyde ve çok odaklanmış yogiler tarafından uygulanır. Ancak Batı'da öğretilen kundalini, yogiler tarafından ya da yogilere öğretilmemektedir. Burada kundalini genellikle bir yenilenme ilacı olarak kullanılmaktadır. Kundalini enerjisini kullanma fikri başlangıçta çok harika görünse bile sonucu neredeyse felakete dönüşür. Eğer kişi kundaliniyi nasıl yükselteceğinden pek emin değilse o zaman nasıl yatıştıracağından da fazla emin olamaz. Meditasyondan çıkmak ve yeniden yemek yiyebilmeye başlamak her zaman yeterli olmaz.

Garip olan bazı kültler şarkı söyleyip oruç tutarak ve uyku uyumayarak kundaliniyi yükseltmeye çalışır; çünkü kundalini, açlık ve uykusuzluk sırasından korunma için kendi kendini harekete geçirir. Spiritüel ya da psişik enerji konusunda tecrübesi olmayan Batılılar için kundalini tecrübesi fazladır. Birinci çakralarının gücünü anlamak yerine çoğu spiritüel arayış içinde olan pek çok insan kendilerini kültlere ve kült deneyimlerine kaptırırlar. Eğer kişiler kendi enerjilerini deneyimleme ve keşfetme özgürlüğüne sahip değillerse kültler, gurular ve başka şarlatanlar için kolay bir yem haline gelirler.

Kundalini pek çok sorun çıkarmasına karşın birinci çakra hemen tepki verir. Yoldan çıkmış da olsa; uzun zamandır yukarıya ve başın yukarısından dışarıya doğru akıyor da olsa, tekrar yoluna sokulması çok kolaydır.

Gördüğüm en ciddi kundalini vakalarından biri kült üyesi bir kadındı. Birinci çakrasını yukarıya ve dışarıya o kadar uzun zaman yönlendirmişti ki, cildi yanmıştı. Kundalini ateşi derisini etkilemeye başlamıştı. Bana tedaviye geldiğinde onu topraklادım ve başının üzerinde mavi bir ay yarattım. Bedenine geri döner dönmez ve kundalini enerjisi üst çakralarından teker teker temizlenmeye başlar başlamaz ardı ardına kriz geçirmeye başladı. Çalışmaya devam ettim ve birinci çakra enerjisi yerine döndü. Daha sonra büyük hıçkırıklarla ağlamaya başladı. Çalışmaya devam ettim nihayet birinci çakrasında topraklanmaya başladı ve enerjisi dengelendi. Üst çakraları kendi enerjileri yerine birinci çakra enerjisi ile titreşmekte olduğu için şekilleri bozulmuş ve zarar görmüştü ama kısa zamanda eski hallerine döndüler.

Kadın daha sonra bana kendisini rüya olarak başlayan, sonra da halüsinasyonlarla dolu bir kabusa dönüşen uzun bir uykudan uyanmış gibi hissettiğini söyledi. Kendisini baştan çıkarılmış ve bir başka dünyaya hapsedilmiş gibi hissetmişti. Katılmış olduğu kült birkaç yıl sonra ardında pek çok yaralanmış insan bırakarak kötü bir şekilde ortadan kaybolmuştu. Zamanında ayrılmış olduğu için sevinmişti ama zamanında yeni ailesi olduğuna inandığı kült üyeleri için de çok üzülmüştü. Cildindeki yanıklar birinci tedavinin ertesi günü yok oldu; normal hayatına daha bilge ve odaklanmış bir birey olarak geri dönmeyi başardı.

Eğer kendi haline bırakılırsa birinci çakra bomba gibi patlama kapasitesi olan gücünü, tehlike, hastalık ve depresyon durumlarıyla tetiklenerek kendisi açar ve kapatır. Bu durumlarda birinci çakra enerjisini yukarıya yönlendirir ve diğer çakralara bir nevi hazır ol çağrısı yapar. Birinci çakra ihtiyaç zamanlarında kendisini yukarıya yönlendirdiği gibi yardım almadan zamanı gelince gene kendisini yönlendirir. Kundalini enerjisi kendi kendisinin efendisidir. Nasıl çalıştığı ve sorumlulukları hakkında bizim bildiğimizden çok daha fazla şey bilir.

Kundalini ile bir oyuncak gibi oynamamanızı; onu ilaç gibi görmemenizi ya da spiritüel farkındalık için kestirme bir yol olarak kullanmamanızı öneririm. Kundalininin gücüyle oynamak bir süre eğlenceli

olabilir ama bu kundalinin enerji seviyesinde uzun zaman titreşemeyen diğer çakraları mahveder. Enerji patlaması sadece tek bir renk (kırmızı) ve enerjinin tek bir frekansı ile kısıtlanan auraya da zarar verir. Bu iki çok ciddi soruna ek olarak birinci çakra enerjisi yukarıya doğru akarken topraklanmak olanaksızdır.

KAPALI YA DA AÇIK BİRİNCİ ÇAKRA

Birinci çakrada bir sorun olduğunda genellikle ayak çakralarında da sorunlar oluşur. Ayak çakraları birinci çakrayla doğrudan ilişkilidir ve bağlı oldukları birinci çakranın tedavi sürecine bu çakralar da katılmalıdır. Sağlıklı ayak çakraları birinci çakranın en büyük destekçisidir. Ayak çakraları daha ileride detaylı olarak açıklanacaktır.

Çok büyük ve açık bir birinci çakranın anlamı hayatta kalmaya çalıştığınıza işarettir; mali, duygusal ve fiziksel anlamda olabilir bu hayatta kalış. Eğer bir felaketin ortasındaysanız birinci çakranızın büyük kalmasına izin verin ki size yardımcı olabilsin. Ancak bu durumda kundalininin yukarıya doğru akması muhtemeldir, gözünüz açık olsun. Tehlike geçtiğinde, birinci çakranız bu akışı kendisi durduracaktır. Eğer durdurmazsa ve kundalini diğer çakralara bir günden uzun bir süredir akmaya devam ediyorsa o zaman sorun çözme kılavuzundaki kundalini tedavisi bölümünü okuyun. Şayet bir tehlike içinde değilseniz o zaman birinci çakranız yeni bir farkındalık seviyesine doğru yelken açmış olabilir. Bu harika bir şeydir ama ben birinci çakradan gözünüzü gene de ayırmamanızı öneririm.

Birinci çakra enerjisinin tehlike zamanında size yardım etmesinin nedeni onun çok cesur olmasıdır. Ancak tedavi ederek bir kez uyandırdığınız birinci çakranızın sizin rehberliğinize ve liderliğinize gereksinimi vardır. Kendisini azıcık iyi hissetse aniden maraton koşmaya karar verebilir, spiritüel olarak tabii ki. Her sorununuzu çözebileceğini sanarak kendisini sürekli açık ve korunmasız bırakabilir. Ancak, sürdürdüğünüz hayat ve içinde bulunduğunuz çevre henüz tam anlamıyla sağlıklı olmayabilir. Çevrenizden birinci çakranıza gelebilecek tehlikelere karşı onu koruyun; koruyucu üçüncü çakranızı çalıştırın. Birinci çakranızın çok açılan kenarlarını 5 ila 7 cm boyuna indirin. Eğer sürekli tehlike içinde yaşıyorsanız birinci çakranız doğal olarak daha büyük boyutlarda bir açıklığa alışmış olabilir. Çakralarınızın biçimini değiştirmek için görsel bir

desteğe ihtiyaç duyacak olursanız, çakraların fotoğraf makinesi objektifleri gibi açılıp kapandıklarını bilin.

Kapalı bir birinci çakra, bu çakranın hayat enerjisini kesmek istediğiniz ya da onu görmezden geldiğiniz anlamına gelir. Kapalı birinci çakralar derin fiziksel ya da duygusal acı içinde olan ama yaşamaya değil yaşamlarını ve almaları gereken dersleri şiddetle reddeden kişilerde bulunur. Birinci çakranın kapalı olması aynı zamanda dürüst ve duygusal olmayan cinselliği reddetmek anlamına da gelir. Birinci çakrayı kapamak her sorundan (özellikle cinsel sorunlardan) kaçmanın iyi bir yolu gibi gözükse bile değildir. Birinci çakrayı kapamak sadece topraklanmayı ve çakra sisteminin çalışmasını engeller.

İnsanlara acı içindeyken çakraları kapamanın normal olduğunu ama sorunlarla ilgili çakraları kapamanın sorunları çözmek yerine kat be kat artırdığını anlatırım. Birinci çakrayı dengelemeye çalışırken hayatta kalma, cinsellik ve topraklanma ile ilgili sorunlar yaşanması normaldir. Bütüne ait bazı şeylerle uğraşmak istemiyoruz diye çakramızı cezalandırmamız aptallıktır. Hayatımız mükemmel olmadığı için kendimizin ya da çakralarımızın cezalandırılmamasını sağlamak bizim sorumluluğumuzdur. Sorunlar ne olursa olsun tüm çakralarımızı çalışır durumda tutmamız en doğrusudur.

Yaşamsal bir tehlike içinde olmadığınız halde kapalı bir birinci çakranız varsa çakranız kendisini onarım için kapamış olabilir. Sağlıklı ve dengeli bir çakra sisteminde çakralar zaman zaman kendilerini yıpratan kötü alışkanlıklar ya da sözleşmelerden kurtulmak için kısa bir süre kapanırlar.

Eğer birinci çakranız tatildeyse kendinizi ve diğer bütün çakralarınızı tebrik edip hepsine birer merhaba hediyesi verin. Çakralarınızdan biri böyle güven içinde tatile çıktığı zaman çakra sisteminiz içinde bir bütün olarak iletişimi sağlamışsınız demektir! Çakra sisteminizi birinci çakranızın önüne ve arkasına birer nöbetçi koyarak destekleyin. Bu nöbetçiler birinci çakranızı koruyup tedavi edecektir; birinci çakranız da hazır olduğunda kendisini açacaktır. Genellikle de bir haftadan az bir zamanda.

Eğer çakranız bir haftalık süre sonunda açılmadıysa ona, neye ihtiyacı olduğunu sorun. Genellikle birinci çakranın daha iyi bir nöbetçiye ve aura

sınırlarının daha iyi tanımlanmasına ya da yeni bir topraklanma kordonuna gereksinimi vardır. Komşu çakralardan birinin tedavi edilmesi de gerekiyor olabilir. Bu ana çakraya, yeniden açılması için kendisine ne gerektiğini söylediğinde güvenin.

SAĞLIKLI BİRİNCİ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Birinci çakra olması gereken açıklıkta, tanımlanmış ve serbestçe dolaşan yakut kırmızısı enerji ile dolu olduğunda topraklanma kordonu da sağlıklı ve tanımlanmış demektir.

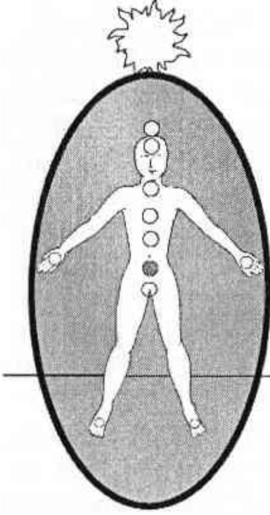
Topraklanmanın tüm olumlu etkilerinin ötesinde, birinci çakrası sağlıklı olan bireyler bedenleriyle ve cinsellikleriyle iletişim halindedirler. Kendileri için iyi olan gıda, barınak ve seks partnerlerini, verdikleri kararın doğruluğundan emin olarak seçebilirler. Sağlıklı birinci çakrası olan insanların sağlam bir duruşları, güçlü yürüyüşleri vardır ve nerede oldukları, arabalarını nerede bıraktıkları, anahtarlarının ve enerjilerinin nerede olduğu konusunda sağlam fikirlere sahiptirler.

Bu insanlar kendilerini odaklanmış, güçlü ve önlerine çıkabilecek her sağlık sorunu ile baş edebilecek yeterlilikte hissederler. Hastalık onlar için, bedenleri eski ve istenmeyen enerjiyi temizleyene kadar geçirecekleri bir süreçten ibarettir.

Eğer bir insan sadece birinci çakrası ile yaşarsa o zaman inanılmaz derecede düz ve ayakları yere basan biri olur. Diğer çakraların fizikselliklerini, spiritüellikleri, zekaları ve duyguları ile dengelemesine izin vermezler. Dengesi tam olmayan kişileri tartışmakla zaman kaybetmeyeceğim. Biz bütün olmak için çalışıyoruz.

İKİNCİ ÇAKRA HARA ÇAKRASI

Bu sıcak turuncu renkli, kabul edici, kavrayıcı çakra, bedenin orta yerinde tam göbek deliğinin altındadır. İkinci çakra tüm duyguların, cinsel kimliğimizin ve birinci çakranın üremek amaçlı cinselliğinin ötesinde cinselliğimizin merkezidir. İkinci çakra üreme organlarımız olan yumurtalıklarla ya da erbezleri ile doğrudan bağlantılıdır.



İkinci çakranın cinselliği, bağlılıkla, cinsel kimlikle, cinsel rollerle ve bir sevgili ile bütün olmakla ilgilidir. İkinci çakra aynı zamanda cinsel olmayan durumlarda da karşımızdaki ile bedensel empati kurmamızı sağlar. Bu özellikle kişisel durumlarda sınırların çok önem taşıdığı zamanlarda her zaman iyi sonuçlar vermez.

Pek çok durumda birinci çakralarına bağlı olmayan bireyler birinci çakraların maddi dünya ile yarattığı bağın güçleneceği hissiyle ikinci çakralarından topraklanmaya ve odaklanmaya çalışırlar. İkinci çakranın her şeyi duygular aracılığıyla bir araya getirme özelliği yüzünden bu, sorun yaratacaktır. Sağlıklı bir çakra sisteminde bu birleştiricilik güvenle kullanılabilecekken sağlıksız bir sistemde ikinci çakrada odaklanmış bir kişi duygusal bağımlı biri haline gelecektir.

Tek başına kullanıldığında ikinci çakranın cinsel enerjisi sağlıksızdır. İkinci çakra odaklı bir insan, duyguları çok derin bir sevgili haline gelecek ve partnerinden “son nefesine” kadar bağlılık yeminleri isteyecektir. Bunun sonucunda da ömrünü, kendisini insanüstü bir sevgiyle sevecek insanı

aramakla tüketecektir. En doğrusu birinci çakrayı çalıştırmak ve “sabah akşam cayır cayır yanan aşkın” cinselliği ile ikinci çakranın “romantik idealleri” arasındaki dengeyi sağlamaktır.

İkinci çakra aynı zamanda da cinsel kimliğimizin merkezidir. Tüm insanların eril ve dişi yanları arasında psikolojik, duygusal, fiziksel ve spiritüel bir denge kurmaları gereklidir, ancak çoğumuz bunu başaramayız. Cinsel kimlik ve cinsellik birbirine karışır. Dengesizliğin belirtileri ikinci çakranın performansında kendini gösterir. İkinci çakra benliğimizde, odaklanmış, dışa dönük, eril enerjiye karşın, ne kadar sözel, kabul edici dişi enerjisine izin verdiğimizi gösterir.

Cinsel dengeyi sağlamış olup olmadığımızı kontrol etmenin en iyi yolu ikinci çakramızın önüne iki küçük yorumlama gülü yerleştirmektir. Sol tarafınıza dişi enerji yorumlama gülünüzü yerleştirin. Sağ tarafınıza da eril enerji yorumlama gülünüzü yerleştirin. Her iki gülün de temsil ettikleri cinsiyetin sembolü olmasına izin verin ve özellikle birbirlerine karşı nasıl tepki verdiklerini gözlemleyin. Eğer güllerden biri kocaman ve parlak olurken diğeri karanlık ve solmuş bir hale gelirse büyük bir denge sorununuz var demektir.

Bu gülleri iyice inceledikten sonra gül yorumlama bölümünü yeniden okuyun. Bu güllerin cinsel kimlik dengenizin birer illüstrasyonu olduğunu unutmayın. Bu dengesizlik incelenip, üzerinde düşünülüp iyileştirilebilir.

Yorumlama gülleri ile cinsel kimlik sorunlarınızı gördükten sonra bu güllere teşekkür ederek onları yok edin ve yerlerine güçlü, sağlıklı, topraklanmış nöbetçiler yerleştirin. Bu yeni nöbetçileri cinsel kimlik dengesizliğinizin iyileşmesine adayın. Onlara özel koruma, topraklanma yetenekleri bahşedin ve parlak renklerle süsleyin. Bu nöbetçiler sadece eril ve dişi enerji dengesinin iyileşmesinin başlangıcı olmayacak aynı zamanda toplumdan alacağınız hastalıklı cinsel kimlik takıntısı mesajlarına karşı da sizi koruyacaktır.

Her çakranın kendisine özgü psişik bir yeteneği vardır ve bu psişik yetenek, içinde bulunduğumuz karmaşık, bilinçsiz durumda yanlış anlamalara yol açabilir. İkinci çakra beden düzeyindeki empatiyi iyileştirir ve iletişimi sağlar. Günlük hayattan bu bedensel empatiye verilecek en güzel örnek, birinin testislerine tekme atıldığını gördüğümüz zaman

hissettiklerimizdir. Testisleriniz olmasa bile siz de tekmeyi neredeyse hissedersiniz.

Bir başkasının acısını hissetmek; tepkilerini ve duygularını derinden anlayabilmek önemli bir beceridir. Bu tür derin bir duygunun yarattığı sorun bir başkasının enerjisinin sizin bedeninizde İşleyemeyeceğini anlayabilmektir. Başkalarının acısını gerçekten iyileştirmenize imkan yoktur çünkü onların araçlarını kullanamazsınız. Herkesin acısı kendine mahsustur ve her acı kendine mahsus araçlarla birlikte gelir.

Sizin cinsel kimlik dengesizliğinizi sizin için tamir edemesem bile size araçlarınızı bulmanızda yardımcı olabilirim. Eğer sizin acınızı ve karmaşanızı kendi bedenime çekersem kısa bir süre kendinizi iyi hissedersiniz ancak öğrenmeniz gereken dersi asla öğrenemezsiniz. Aynı sorun ya da ona çok benzeyeni kısa bir süre sonra geri dönecektir. Buna ek olarak sizin acınız benim ikinci çakramda, şayet onu topraklayacak kadar bilinçli değilsem, çakılıp kalacaktır.

İkinci çakralarını kullanarak çalışan durusezi (clairsentience) şifacılarına "sünger şifacılar" adı verilir. Başkalarının sıkıntılarını sünger gibi emerek şifa verme yolunu seçen bu insanlar mucizeler yaratmalarına karşın genellikle ya kanser olurlar ya da organları bitirici hastalıklardan ölüp giderler. Bunun nedeni bedenin kendisine ait olmayan enerjiyi iyileştirememesidir. Sistem kendisine ait olmayan yabancı enerji altında çöküşe uğrar. Kariyerleri boyunca mucizevi tedaviler başarsalar bile bedelini çok ağır öderler.

Örneğin benim intihara meyilli depresyonum, benim enerjimle ve hücrelerim tarafından özel bir sebeple yaratılmıştı; depresyonumu tedavi etmem benim yeni bir kişisel farkındalık seviyesine ulaşmama neden oldu. Hastalığımı tedavi edebileceğim araçlar bana hastalığımla birlikte sunulmuştu. Rehberliğe, besleyici desteğe ve bilgiye gereksinim duymama karşın hastalığımın tedavisi bana hastalığımla birlikte sunulmuştu. Bu araçlara ulaşmam ikinci çakra enerjimi kendi üzerimde kullanmamla mümkün oldu. İntihar arzum ile empatik bağ kurmam sonucu bu duyguların niye bedenimi işgal ettiklerini anlayabildim. Depresyonumun çocukluk sorunlarımla iletişim kurmamı nasıl engellediğini gördükten sonra bu takıntımdan kurtulmayı başardım. Hastalığımla savaşmak, ilaçla

uyuşturmak ve ondan nefret etmek yerine empatik yeteneklerimi kullanarak onun enerjisini hastalığımı iyileştirmek için kullandım.

İkinci çakram bana her dengesizliğin belirli, hatta bazen koruyucu bir niteliği olduğunu gösterdi. Kargaşa içindeki bir beden yenilgiyi kabul etmek yerine hayatta kalabilmek için elinden geleni yapıyor demektir. Depresyonum bana oluşum sebebinin uğradığım taciz olduğunu gösterdikten sonra daha da ileri gidip deliliğe neden olmadan bölünmeyi tedavi edebildim.

Eğer bir şifacı olarak bir başkasının derdini mucizevi bir şekilde o kişiden emerseniz, o insanın yalnızca kişisel güç ve farkındalık seviyesini yükseltme fırsatını elinden almazsınız aynı zamanda da kendinizi gereksiz bir tehlike altına sokmuş olursunuz. Başkalarının sıkıntılarının sahibi olmadığınız için bu sıkıntıları tedavi edecek araçlara da sahip değilsinizdir. Başkalarının sıkıntılarını kendi bedeninize sokmak sizin üstünüze vazife değildir. Eğer insanları seviyorsanız ve onlara yardım etmek istiyorsanız onların dertlerini üstlenmeyin, onlara dertlerinden kurtulabilmeleri için yol gösterin, onların dertlerini kendi bedeninize hapsetmeyin. Eğer kendinizi seviyorsanız iyi bir şifacı olduğunuzu ispat etmek uğruna kendinize zarar vermeyin. Diğer çakralarınızın iyileştirme yeteneklerini kullanın ya da daha iyisi hepsini aynı anda iyileştirin. Eğer bunu gerçekleştirseniz diğer insanların acısını o acıyla bir olmadan da anlayabilirsiniz.

İkinci çakranızın ne kadar açık ve alıcı durumda olduğuna dikkat edin; günlük hayatta farkında bile olmadan yüzlerce durumda enerjiyi sünger gibi emiyor olabilirsiniz. Temizlik işinde, organizasyon işinde, nakliye işinde başarılı olan insanlar, kirleri kazırken ya da yeni bir dosyalama sistemi yaratırken eskimiş enerjiyi ikinci çakralarıyla sünger gibi emerler. Başarılı kişisel danışmanlar ya da psikologlar karşılarındakinin stresini ortadan kaldırırken farkında olmadan o stresi emerler. Hemşireler çok iyi bilinen sünger şifacılardır. Masajcılar, mahkeme muhabirleri, idareciler, muhasebeciler, ana babalar ve sosyal hizmet çalışanları da öyledir. Bu liste uzadıkça uzar; kadınlar sıkıntıları emerek temizlemekte erkeklerden daha başarılı olsalar da erkekler de onlardan geri kalmaz.

Bir sünger şifacı olup olmadığınızı anlamanın en iyi yolu üçüncü çakranızın yorgunluk düzeyini kontrol etmenizdir. Eğer hafta sonunda bitkin durumdaysanız, mideniz sürekli ağrıyorsa ve koruyucu güneş sinir

ağı çakrası üzerine yağ depoluyorsanız; eğer evinizden uzakta uzun tatillere gereksinim duyuyorsanız, bu, günlük olarak herkesin derdini emmekte olduğunuzu gösterir. Kendini yorgun hissetmek ve evden bir süre için uzaklaşmayı istemek normaldir ancak sürekli mide ağrısı ya da karın kısmında yağlanma, koruyucu üçüncü çakranızın yardıma ihtiyacı olduğunun işaretidir. Hem kendisini hem de ikinci çakrayı korumaya uğraşmaktadır. Sürekli olarak uzaklara kaçmak istemek de sünger şifacı olduğunuzun açık bir işaretidir. Duygusal ve spiritüel sınırlarını belirlemiş kişilerin oldukları yerden kaçmaya ihtiyaçları yoktur.

İkinci ve üçüncü çakralarınızın önüne yerleştirebildiğiniz kadar çok nöbetçi yerleştirin; her iki çakranın da boyunu ve sağlığını mümkün oldukça kontrol edin. Kendinize tekrar tekrar her şeyi ve herkesin derdini halledemeseniz bile varolacağınızı; değerli olduğunuzu söyleyin. Çevrenizdeki sorunları emme yeteneğiniz önemlidir ama ancak dengeli sağlıklı ve farkında bir enerji bütünlüğünde olduğunuz zaman. Eğer emme yeteneğiniz diğer yeteneklerinizden öne çıkıyorsa o zaman büyük bir spiritüel ve fiziksel dengesizlik yaratırsınız. Duyguları temizlemek büyük bir yetenektir, aynı zamanda sağlıklı bir spiritüel araçtır.

Bu aracın en güvenli kullanılabileceği yer aynı aileye mensup bireyler arasındadır, özellikle de anne, baba ve çocukları arasında. Annenin ya da babanın çocuklarının acıyan yerlerini ya da yaralarını öpmelerinin inanılmaz iyileştirici gücü vardır. Ana babanın öptüğü yerdeki acı anında mucizevi bir şekilde yok olur. On üç yaşın altındaki çocukların ebeveynleri ile enerji bağları vardır bu yüzden bu tür bir acı emme işleminin anne ya da babaya hiçbir zararı dokunmaz.

Kardeşler arasında ya da büyükanne ve büyükbabalarla torunlar arasındaki sünger şifacılık da zararsızdır çünkü genetik ve duygusal malzeme hasara yol açmayacak kadar aynıdır. Ben bu tür bir temizliğin yalnızca böyle bağları olan insanlar arasında yapılmasını öneririm. Diğerleri ile bu yöntemi uygulamak hem güvenli değildir hem de gereksizdir. Eğer mucizevi bir şekilde sorunları ortadan kaldırırsanız insanların bu sorunlardan öğrenecekleri derslere de müdahale etmiş olursunuz.

Sünger şifacılar genellikle kendi iç duygusal gerçekliklerinden kopukturlar. Çünkü duygularının ve duygusal ihtiyaçlarının merkezi olan ikinci çakraları sürekli başkaları ile meşguldür. Duygusal karmaşaları o

kadar yoğundur ki, bir sünger şifacı, kendisi farkına bile varmadan yıllarca kullanılabilir. Onları kullanan kişilerin hayatı işte bu gerçeğe bağlıdır.

Dengesi bozulmuş sünger şifacılar başkalarının enerjisi ile o kadar fazla doludurlar ki kendi duygularının farkında değildirler. Duygusal enerjileri daimi olarak başkaları için kullanılmaktadır. İşte bu yüzdendir ki çoğu sünger şifacı durumları kendilerini öldürüyor bile olsa, bunu yapmaktan vazgeçmezler, çünkü böylece kendi duygularından uzakta kalmayı başarmaktadırlar. İçlerindeki karanlıkta kalmış kendi acıları, başa çıkamayacakları kadar kocamandır. Bu kişiler için başkalarının dertlerini emmek kendi içsel travmalarının yarattığı korkudan daha güvenlidir.

Bu tür kişiler manipülatif insanlarla ilişkilerinde büyük tehlike altındadırlar. Sınırları olmadığı için tacize davetiye çıkarırlar. Bir sünger şifacının aura ve çakra sistemi kötü enerjilere şöyle demektedir: “Buyurun gelin, içeri girin, burası harika!” Korumadan eser yoktur!

Bu taciz talihsiz ama durdurulabilir bir süreçtir. Unutmayın ki, sünger Şifacılığı da tıpkı diğerleri gibi bir sözleşmedir ve katlanıp, kıvrılıp, yakılabilir. Bu işlemi uzun bir süredir yapıyor olmak hep yapılacaktır demek değildir. Sünger şifacılar kendi ikinci çakralarının bilincine vararak duyguları yönlendirebilirler. Tedavi etme yeteneklerini ikinci çakralarına bağlayan bu tür kişiler kısacık bir zamanda başkalarının dertlerini üstlenmeye tamamen ilgisiz bir hale gelebilirler.

Sağlıklı ve dengeli bireylere açık olan o kadar çok bilgi ve tedavi enerjisi vardır ki, ikinci çakralarını başkalarının tedavisine adamaları gerekmez. Kendi duygularının onlara sunduğu iyileştirme bilgisine yönelerek başkalarının sorunlarına sağlıklı bir biçimde eğilebilirler.

İkinci çakra ile çalışmak çok basittir. Haftalar boyunca endişelenmek ya da kapanması için yalvarmak gerekmez. Tüm gereken, farkındalık ve değişim arzusudur. Bu çakra tanımlamalarını takip eden yorumlama ve iyileştirme bölümüne geldiğinizde yaralı ikinci çakranıza özel bir ilgi gösterin ama esas olarak diğer çakralarınızla dengelenmesine özen gösterin. Bu denge ikinci çakranızın iyileşmesine her şeyden daha çok yardımcı olacaktır.

İkinci çakranın çok fazla kullanılması topraklanma, psişik korunma, kendini sevme ve beden ruh iletişiminde sorunlar yaratır. İkinci çakrayı

tedavi etmek yardımcı olacaktır ama tam bir bütünlük için çakra sisteminin yeniden dengelenmesi gerekir. Yoksa diğer çakralardaki sorunlar kendilerini ikinci çakraya atarlar ve sünger şifacılığa tekrar dönülmüş olunur.

En sağlıklı çakra tümüyle çalışan bir sistem içindeki çakradır. İkinci çakrayla ilgili bir sorun sadece sizin değil sistemdeki tüm çakraların yardımını gerektirir. Bir kez iyileştirdiğiniz ve diğer çakralarla dengelediğiniz zaman ikinci çakranız diğer çakralardan ihtiyacı olan desteği görecek ve tedavi edilecektir.

KAPALI YA DA AÇIK İKİNCİ ÇAKRA

Dengesi bozulmuş bir çakra sisteminde geniş ve açık ikinci çakra derhal normal açıklığına getirilmelidir. Bu çakranın alıcı ve korunmasız oluşu siz daha farkına bile varmadan dolanmakta olan yabancı enerjileri içine çekecektir. Bu çakrayı bir kameranın objektifinin kapanması gibi hayal ederek ya da ellerinizi kullanarak normal boyutuna getirin. Hayat boyu süregelmiş bir emicilik söz konusuysa ve siz bu tedavi işinde daha yeniyseniz başlangıçta bu çakrayı diğerlerinden en az 3 cm daha küçük tutmakta yarar vardır. Önünü ve arkasını topraklanmış güçlü ikinci çakra nöbetçileri ile çevirin. Ailenize ait olmayan bir emiciliğin söz konusu olduğu tedavi sonrasında ikinci çakranın uzun bir dinlenmeye ihtiyacı olacaktır.

Çok açık bir ikinci çakranın kapatılması sırasında bir süre manipülatif ve muhtaç insanlardan uzak durulması önerilir. Sadece sizi seven hırpalamayan aile üyeleri ya da arkadaşlarınızla birlikte olun. Eğer çok uzun bir süredir sünger şifacı olarak yaşıyorsanız böyle insanlar bulmakta zorlanabilirsiniz ama mutlaka bir yerlerde bir iki tane böyle dostunuz vardır. Eğer çevrenizde size biraz dinlenmenizi ya da kendinize dikkat etmenizi söyleyen birileri olduysa aradığınız onlardır. İkinci çakranız sizden bir şey beklemeden vermeye hazır insanların desteğine ihtiyaç duymaktadır.

Geniş ve açık ikinci çakra şayet tedavi edilmiş ve dengeli bir çakra sisteminde bulunuyorsa, gelişmenin ve iyileşmenin gerektirdiği duygusal ya da cinsel anlamda açık olmaya işaret eder. Çok açık çakranızın sağlıklı olup olmadığını rengine bakarak anlayabilirsiniz. Sağlıklı bir ikinci çakra rengi hiç başka bir rengin karışmadığı sıcak bir turuncudur. Eğer diğer

çakralarınız özellikle birinci ve üçüncü çakralarınız sağlıklıysa ikinci çakranızı bu açıklıkta bir hafta bile bırakabilirsiniz.

İkinci çakranızın önüne ve arkasına güçlü iki nöbetçi yerleştirin ve gözünüzü ondan ayırmayın. Hafta dolmadan kendi başına normal boyuna dönecektir. Dönmezse siz döndürün.

Kapalı ikinci çakranın anlamı duyguların ya da cinselliğe bağlı birleştirici ve duygusal öğelerin kapatılmış olduğunun işaretidir. Çok açık bir birinci çakra ile birlikte görülen kapalı bir ikinci çakra toplum tarafından dışlanmış erkeklerde görülür. Eğer kadın ya da erkek olduğunuz halde eril yanınız çok fazla hırpalandıysa bu dengesizlik karşısında şaşırmayın.

Hayatınızdaki insanlar sizi soğuk ve duygusuz biri olarak tanıdıysalar, sizin vurdumduymaz biri olduğunuzu düşünmeleri normaldir. Sırlarını sizinle paylaşmaz ya da sizi sosyal etkinliklerine dahil etmezler, bu da sizin işinize gelir. Ancak ikinci çakranızı yeniden açtıktan sonra daha fazla izole edilmek istemezsiniz. Bundan kötü etkilenirsiniz. Öfke, keder ve çocukluğunuz ya da gençliğiniz boyunca kapalı tuttuğunuz bütün duyguları hissedersiniz. Bu duyguları yönlendirin. Onlar size aittir ve sizi iyileştirebilir.

Buna ek olarak yanlarında soğuk bir taşa dönmenize izin vermeyen insanlarla birlikte olmaya çalışın. Zamanında size duygusal olarak ulaşmaya çalışan bir ya da iki kahraman çıkmıştır. Sizden bir tepki alabilmek için duygularınızı manipüle eden insanlardan uzak durun. Bunun yerine sizinle duygularını paylaşmış, hatta onları reddetmiş bile olsanız önünüzde ağlamış insanları bulun. Bu kişiler sizin duygusuz davranışınıza asla kanmamış ve şimdi duygularınızı açıyor olmanızdan şaşkınlık duymayacak kişilerdir.

Etrafınızı çeviren duygusal yönden destek veren insanlar tıpkı auranızın içinde nöbetçilerin sizi koruduğu gibi dünyadaki hayat içinde ikinci çakranızı korurlar. Duygusal olarak açık insanların yanında yeni açılmış bir ikinci çakranın darbelere açık hali asla size karşı kullanılmayacaktır.

İkinci çakraları sağlıklı olan insanlar dünyayı gözetirler, dünyadaki hayatlarının anlamını bilirler, başkalarının duygularına ve hayatlarına saygı gösterirler. Öyle ki sağlıklı bir ikinci çakra çevrede dönen kedi köpek kavgalarını durdurucu etki yapar, ikinci çakra sizi başkalarına şefkat duyan

bilinçli bir birey yapar. Oysa günümüzde bu fazla rastlanmayan bir özelliktir, çünkü insanlar iletişim kurmaktan ve hissetmekten korkuyorlar. Bunun sonucunda da her gün insanlık suçları işleniyor. Bu da doğal olarak kendilerinden başka her şeyi ve herkesi iyileştirmeye çalışan ve bu yolda ölen binlerce sünger şifacı yaratılmasına neden oluyor.

İkinci çakranızı kapalı tutmanız; onu hissetmeyi ya da onunla sağlıklı bir bağ kurmayı reddetmeniz için milyonlarca sebep vardır. İkinci çakranızı açmak istemenizin tek ve en önemli nedeni bütün bir insan olarak yaşamak istemenizdir. İkinci çakranızın açık durmak için toplumun değil sizin izninize gereksinimi vardır. Hiç kimsenin, hele de hastalıklı bir toplumun size ikinci çakranızı kapalı tutmanızı buyurmaya hakkı yoktur. Eğer bana inanmıyorsanız birinci çakranıza sorun.

İkinci çakranızla çalışmaya başlamanın en iyi yolu suya ve akışkanlığa güvenmektir. Sıcak banyolarla su terapisi kasları gevşetmeye yarar, böylece iskelet rahatlar, bu da daha esnek, daha akıcı bir yürüyüş, duruş ve tavır kazanmanızı sağlar. Akıcı hareketler ve danslar ikinci çakra için özellikle çok yararlıdır.

Duygular ve cinsellik ile ilgili çıkmazlar yaşamak doğaldır ama bunlar yüzünden ikinci çakranızı kapamak enerji sisteminizi ve hayatınızın geri kalanını işlemez bir hale getirir. Eğer duygularınızı ve cinsel kimliğinizi barındıran enerji merkezini kaparsanız sıkıntılarınızı aşamazsınız. Duygusal sıkıntılar yaşarken bile sağlıklı bir ikinci çakraya sahip olmak mümkündür.

Eğer sağlıklıysanız; çakralarınız da sağlıklıysa ve ikinci çakranız hala kapalıysa bunun anlamı tatile çıkmış bir ikinci çakra olabilir. Bütün çakralar zaman zaman tamir için kapanırlar. Eğer sünger şifacılıktan vazgeçtiyseniz ve iyileştirme yeteneklerinizi kendi üzerinizde uyguluyorsanız enerji bedeninizde mucizevi sonuçlar yaratabilirsiniz. Enerji seviyeniz güçlü bir noktaya ulaştığında ikinci çakranız süngerlik sözleşmelerinizle, farklı hastalık ve dengesizlik belirtilerini ortadan kaldırmak için çalışırken diğer çakralarınız ona göz kulak olacaktır. İkinci çakra hazır olduğunda kendiliğinden açılacaktır.

İkinci çakranızın tatile çıkıp çıkmadığından, diğer çakralarınızın sağlıklı olmasına bakarak emin olabilirsiniz. İkinci çakranızı yokluğunda desteklemek için auranızın içine öne ve arkaya iki tane topraklanmış

nöbetçi koyabilirsiniz. Bunlar yeniden servise girene kadar çakranızı koruyacak ve iyileşmesine yardım edecektir. Bu süre birkaç gün en fazla bir haftadır.

Bir haftalık tatilden sonra ikinci çakranız işe dönmeye hazır olmalıdır. Eğer hazır değilse ona nedenini sorun ve cevabını dinleyin. Daha canlı bir çakra ya da nöbetçi tarafından korunmaya gereksinim duyuyor olabilir. Koruyucu üçüncü çakranızın tedavi edilmesine gereksinim duyuyor da olabilir. Ona desteğinizi verin. Çakraların her sağlıklı tatilinde yapmanız gerektiği gibi yapın ve bütün çakralarınıza, ikinci çakranızın dinlenmesini hoş görecek kadar farkında ve sağlıklı oldukları için teşekkür edin. Onlara birer merhaba hediyesi verin. Harika bir iş başarıyorlar..

SAĞLIKLI İKİNCİ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

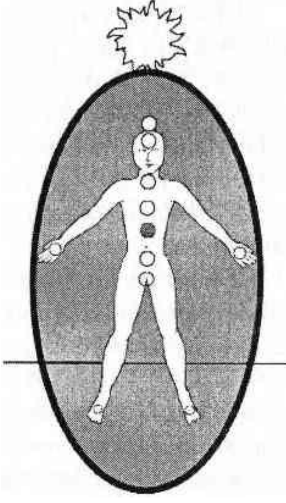
İkinci çakra sağlıklı olduğunda; temiz, turuncu ve ılık enerji salgıladığında, beden, birinci çakranın odaklanıp topraklanmış enerjisine ek olarak huzurlu ve duyarlı bir konumdadır. Sağlıklı ikinci çakra, kişinin kendisiyle, doğayla, hayvanlarla, insanlarla ve spiritüel dünya ile bağ kurmasını sağlar. Sağlıklı bir cinsel kimlik dengesi, şefkatli, odaklanmış, duygusal ve spiritüel farkındalık sahibi kişiler yaratır. Sağlıklı ikinci çakra sahibi insanlar kedi gibi rahat ve çevik yürürler. Olayların akışı ve çevrelerindeki kişiler konusunda derin bir anlayışa sahiptirler. Kendi duyguları ile iletişim halinde olmaları onları dünyanın geri kalanına bağlar.

Sağlıklı ikinci çakralar aynı zamanda inanılmaz boyutlarda içsel tedavi sağlarlar. İkinci çakranın tüm empatisi hastalığa yöneltildiğinde hastalığın duygusal sebebine inebilirsiniz. İkinci çakranın yeteneklerini kendi içlerinde kullanabilen durugörülü kişiler kanser hücreleri, virüsler, dokular ve hastalıklarla konuşabilir ve onlara neden bu bedende yaşadıklarını (ya da öldüklerini) sorabilirler. Her hastalığın barındırdığı temel sebep inanılmazdır. Bu bilgi anlaşıldığında ve en basit düzeyde kabul gördüğünde gerçek iyileşme başlar.

Duygular daima akıldan aşağı görüldüğü halde ikinci çakraları ile sağlıklı bir bağları olan kişiler akılcı bilgiden çok daha ötededirler. Onlar sadece sebeplerin olup olmadığını değil doğru olup olmadıklarını da bilirler. Duygusal nedenlerle bağlantı halinde olmak mantıki nedenleri sadece mantıki olmaktan çıkarır aynı zamanda manalı hale getirir.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA GÜNEŞ SİNİR AĞI ÇAKRASI

Bu güneş sarısı, etki edici çakra, güneş sinir ağının tam ortasında, göbek deliği ile göğüs kemiğinin arasındadır. Üçüncü çakra düşünce ve akılla; düşüncenin beden üzerindeki etkisi ile ilgilidir. Adrenalin ve pankreas ile bağlantılıdır. Aynı zamanda da psişik bağışıklık sisteminin merkezidir. Tehlikeye karşı, kapanarak, çok ısınarak ya da enerjisini ikinci ve dördüncü çakraları korumak için kullanarak tepki verir.



Açlığa bağlı olmayan kemirici bir karın ağrısı genellikle tehlikeli insanlar karşısında ya da tehlikeli ortamlarda kapanmaya çalışan üçüncü çakranın işaretidir.

Üçüncü çakranız aynı zamanda auranız ya da nöbetçiniz sizi gerçekten koruyamayacak kadar zayıf olduğunda da kapanmaya çalışır. Onları iyice güçlendirin.

Beden seviyesinde üç çakra (birinciden üçüncüye); ruh seviyesinde üç çakra (beşinciden yedinciye) ve bir de geçiş sağlayan çakra (dördüncü çakra ruh ve beden arasındaki köprü görevini görür) vardır. Sekizinci çakra bütün sistemin başıdır.

Üçüncü çakra en üstteki beden seviyesi çakrasıdır.

En üstteki beden çakrası olması dolayısıyla üçüncü çakra spiritüel bilgiyi birinci ve ikinci çakraya süzen çakradır. Bu süzme ve spiritüel

bilgileri diğer çakralara iletme işlemi beden ruh ilişkisini sağlıklı ve hayatta tutar. Üçüncü çakra ve kalp çakrası sağlıklı olduğunda, üçüncü çakra üç ruhsal çakradan gelen bilgileri kalp çakrasından tercüme eder. Daha sonra bu bilgileri birinci ve ikinci çakraya iletir.

Eğer dördüncü çakra dengesizse ve ondan gelen bilgiler açık değilse, üçüncü çakranız tüm vaktini bu karmaşık mesajları çözmekle geçirir. Sağlıksız ya da yorgun bir dördüncü çakradan gelen karmaşanın çözülmesi ile meşguliyet üçüncü çakrayı ve sizi saldırılara açık bir duruma getirir. Dördüncü çakra bilgiyi çözemese bile yorgun üçüncü çakra beden ruh bağınızı hayatta tutmaya çalışacaktır. Eğer yorgun üçüncü çakranız sizi korumaya zaman ayıracak durumda değilse işte o zaman bedeninizden ayrılabilirsiniz.

Eğer üçüncü çakranız sağlıklı değilse (örneğin uzun zamandır tehlikeli ilişkilerin içinde kalarak üçüncü çakranızı sürekli uyanık tuttuysanız) dördüncü çakradan gelen tüm ruhsal bilgiyi göz ardı etmek ve sizi korumak zorunda kalabilir. Kısa bir zaman sonra dördüncüden üçüncüye iletişim kesildiği için beden ruh ayrılması yaşarsınız.

Üçüncü çakra aynı zamanda kalp çakrası aracılığı ile bedensel çakra ilişkilerini ruhsal çakralara iletmekle görevlidir. Eğer üçüncü çakra tıkalıysa ve beden seviyesindeki bilgileri üst çakralara iletemiyorsa üst çakraların bilgisi bedende ya okunamaz, anlaşılamaz ya da Manila'daki politik durum gibi (Filipinli değilseniz ve hatta Filipinli tek bir kişi bile tanımıyorsanız) anlamsız ve hiçbir şey yapamayacağınız bir uçak kazası gibi gereksiz bilgiler olacaktır.

Üçüncü çakranın desteği ve bedenin gerçekleri olmadan üst çakralar başıboş kalıp bir sürü gereksiz bilgi toplamaya başlarlar. Beşinci çakra her yandan ses toplamaya başlar. Altıncı çakra birbirinden kopuk görüntüler yakalamaya ve yedinci çakra da sizinle bağlantısı olmayan ruhlardan bilgi aktarmaya başlar. Sağlıklı bir üçüncü ve dördüncü çakra bağlantısı sağlamak sizi bu saçmalıklardan uzak tutacaktır.

Batı dünyasında maalesef karman çorman edilen pek çok spiritüel bilgi gibi üçüncü çakra da en hatalı tanımlanan çakradır. Batılılar nedense dördüncü çakrayı en önemli çakra kabul ederler. Her nasılsa “kötü güç” çakrası (üçüncü) insanları kalplerinden uzak tutar ve savaşların, ırkçılığın,

paranın, egoizmin; kötü olan her şeyin sorumlusudur. Dördüncü çakra bölümüne geldiğimizde bu tek çakra saçmalığı hakkında bir çıngar çıkaracağım ama önce zavallı abluka altındaki üçüncü çakra ile ilgileneceğim.

Tekrarlamak isterim ki, sağlıklı bir çakra sağlıklı çalışan bir çakra sistemi ile iletişim halinde olan çakradır. Yolundan çıkarılan birinci çakranın nelere neden olabileceğini ve zevk için nasıl diğer çakraları uçurabileceğini gördük. Manipüle edilmiş bir kundalini baskını, dengesizliklere, kesintilere ve farkındalıktan uzaklaşmaya yol açar. Dengesizlik herhangi tek bir çakrayı kapatarak da oluşabilir. İşte bu bazı kişilerin kötülüğün kökü olarak üçüncü ya da güç çakrasını görmeleri sonucunda yaptıklarıdır. Bu kişilere empatik ve sevgi dolu olan kalp çakrası inancının tek inanç olduğu öğretilmiştir. Onlara öğretilene göre üçüncü çakranın görevi olan koruma, ayırma ve bağışıklık işlevlerine izin verildiğinde sevgi deneyimleri mahvolacaktır.

Burada size bunun tamamen yanlış olduğunu söylemek isterim. Üçüncü çakra sadece bir çakradır. Ne kötü ne iyi, ne doğru ne yanlıştır. Onlarca iş görür ve başınızı derde sokabilecek tek bir işlevi vardır ki o da gelen enerjiyi kontrol etmektir. Üçüncü çakra eğer birisi ile çıkabilecek bir kavga hissederse (ve siz henüz enerji farkındalığında değilseniz) size onun üçüncü çakrasına kontrol edici bir enerji topu yollatarak çıkacak kavgada üstün durumda olmanızı sağlamaya çalışır. Bu toplar kimi zaman saldırganları yerinde mıhlar ve bu da sizin diğer insanları kontrol edebilmek için üçüncü çakranıza bağımlı hale gelmenize neden olur.

Bu bağımlılık üçüncü çakra ile suç işlemenize bile yol açabilir. Yapmamayı öğrenmeniz gereken kötü bir alışkanlıktır. Enerji topu fırlatmanıza neden olabilir düşüncesi ile üçüncü çakrayı tamamen kapatmak aptallıktır. Üstelik tüm çakralar enerji topları fırlatabilir hatta şu pek sevilen kalp çakrası bile! Üçüncü çakranın atik koruması olmadan hem dördüncü hem de ikinci çakra kendilerine zarar verecek tüm emici faaliyetlere açıktırlar ve işte böylece de kıyamet kopar. Bu kaosun ortasında pek sevgili kalp çakranız en az sizin kadar korunmasız ve zavallı kalacaktır.

Sağlıklı bir üçüncü çakra, kalp çakrasının çalışabilmesi için elzemdir. Eğer İletişimci ve koruyucu üçüncü çakra kapatılırsa kalp çakranız bunun sonucunda çok büyür ve sağlıksız bir hale gelir. İçindeki tüm sevgi,

sonunda tek bir damla kalmayıncaya kadar akar gider. Bu istenmeyen durum sevgili kalp çakrası şifacılarının binlercesinin sonunda bedenlerinin iflas etmesi ve enerjilerinin bitmesi ile son bulur. Yeniden iyileşmeleri ancak üçüncü çakralarının açılması ve hayatlarının bir bütün olması ile mümkündür.

Bu üzücü yıkımdan ancak üçüncü çakralarımızı açık ve sağlıklı tutarak sakınabiliriz. Durugörülü altıncı çakra çalışır ve enerjileri görürken üçüncü çakrayı gelebilecek tehlikelere karşı uyarır. Sağlıklı bir sistemde böyle durumlarda üçüncü çakra, aurasını, topraklanmasını ve nöbetçisini güçlendirir; böylece zararı en aza indirgemeye ve enerji topu yollamaya gerek kalmamasını sağlamaya çalışır.

Fiziksel dünyada tehlikeler vardır. Memeli bir hayvan olarak düşünürseniz bedenlerimiz inanılmaz derecede korunmasızdır. Ne pençelerimiz, ne koku bezlerimiz, ne de sivri dişlerimiz vardır. Bedenlerimiz korunmasız bir halde, tehlikeye açık durumlarla her gün kendi başına başa çıkmak zorundadır. Eğer Yeni Çağ felsefesine inanırsa o zaman tüm enerji ve insan karşılaşmaları güvenlidir, o zaman üçüncü çakramızı kapamalıyızdır. Ama asıl o zaman hiçbir korunmamız kalmayacaktır. Hiç.

Korunmazsak dünyaya daha az faydamız olur. Üçüncü çakramız sadece bizi korumakla kalmaz aynı zamanda dünyadaki yerimizi de belirler. Üçüncü çakramızın koruyucu nitelikleri olmadığı zaman daha az kendimiz oluruz. Daha faydasız ve katkısız bireyler oluruz. Yabancı mesajlarla, yabancı enerjiyle ve yabancı kararlarla dolarız.

Fiziksel bağışıklık sisteminde yabancı maddelerin ve yabancı gıdaların tanımlanması sadece alarma geçip korunmak değildir. Yabancı olanı tanımlayabilmek için bağışıklık sistemi en önce kendi hücrelerinin neye benzediğini bilmelidir. Bağışıklık sistemi her dakikasını bedende dolaşıp “Bu bana ait, bu benim, bu bana ait, bu bana ait...” diyerek geçirmektedir. Saldırıya geçmiş yabancı bir maddeyi “Bu benim değil!” diyerek tanımlayabilir. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminde, korunma ancak kendinin olanı bilmekle mümkündür.

Aynı şey psişik ya da spiritüel bağışıklık sistemi için de geçerlidir. Sağlıklı ve kendisinin farkında bir bireyin üçüncü çakra enerjisi sürekli

olarak enerjilere dokunur ve onları gözlemler. Şöyle demektedir; “Bu duygu benim, şu enerji benim, bu mesaj benim...” Ta ki yabancı bir şeyle karşılaşana kadar. Karşılaştığı zaman enerjiyi kategorize eden altıncı çakrayı ya da enerjinin duygusal içeriğini inceleyen ikinci çakrayı uyarır. Sağlıklı bir üçüncü çakra işte o zaman midede bir acı ile ya da aurada bir titreme ile sahibini uyarır. Şanslıysa çakra sahibi uyarıyı ciddiye alır, yoksa sağlıklı üçüncü çakra bu enerjiyi bir koza içerisine alır ve bir sonraki iyileşme seansına kadar bekler; böylece o seansta yabancı enerjinin topraklanmasını sağlar.

Sağlıksız bir çakra sisteminde özellikle beden ruh ayrışımı oluştuğunda üçüncü çakra o kadar fazla çalışmış ve o kadar yorgundur ki, az da olsa bir kontrol sağlayabilmek için insanları yolundan iteler. Çoğu durumda üçüncü çakranın mideye verdiği uyarı mesajları sindirim bozukluklarına, ülserlere ya da güneş sinir ağında oluşan yağ depolanmalarına yol açar.

Bu tür üçüncü çakra sahipleri karar almakta ya da hatırlamakta zorlanırlar. Topraklanmamış ve tehlikede olabilirler, yoldan çıkmışlardır ve her şeyi kabullenen felsefelerinin iyileştiremeyeceği bir sessiz umutsuzluk içindedirler. Sonunda fiziksel ve spiritüel olarak hastalanırlar bağışıklık sistemi çalışmayan herkesin başına geleceği gibi.

Bu kişilere iyileştirici enerji genellikle öfke nöbetleri şeklinde gelir. Öfke bildiğiniz gibi sınırları olan bir enerjidir. Sınırları olan enerji koruyucu bir aura oluşturulmasına ve böylece koruyucu üçüncü çakranın çalıştırılmasına yardımcı olur. Öfke aynı zamanda eksikliği hissedilen ve görmezden gelinen kişisel ihtiyaçları da yüksek sesle dile getirir. Öfke yönlendirildiğinde; umutsuzluk, depresyon ve korku ortaya çıktığında üçüncü çakra genellikle sağlıklı ve odaklanmış bir şekilde çalışmaya başlar.

Üçüncü çakra yeniden göreve geldiğinde sizden kalp çakranızı korumanızı ve size ait duygulara tepki vermenizi (“Bu bana ait”) isteyecektir. Bu desteklerle kendinizi hayatınızın içinde odaklayabilmeniz ve topraklamanız mümkün olacaktır. Enerjileriniz elinizin altında olduğunda üçüncü çakranız sağlıklı bir şekilde sizi koruduğunda dışardan gelecek her şeye bağımlı olmaktan çıkar ve içerideki her şeyi kabullenirsiniz.

İç huzurunu bulmak için kişinin bedeninden çıkması tam tersi bir harekettir. Aynı zamanda bir sapmadır. Sakın sapmayın. Üçüncü çakranızı çalıştırın, o size hayatınızdaki en önemli insanı kabullenmeyi öğretecektir. Ancak kendisini kabul edebilen insanlar gerekli ölçüler içinde başkalarını kabullenebilir. Herkesi kabullenen kişiler akılcı değildir ve kısa bir zaman içinde ne kendilerini ne de kendi tepkilerini kabullenecek hale dönerler. Sadece başkalarını kabul eden insanlar sonunda başkalarına yardım edemeyecek ya da iyileştiremeyecek kadar rahatsızlanırlar. Kendini kabul eden bireyler, spiritüel sağlıklarına sahip çıkan, başkalarına yardım edebilen insanlardır.

KAPALI YA DA AÇIK ÜÇÜNCÜ ÇAKRA

Çok geniş ve açık bir üçüncü çakra derhal normal açıklığına getirilmelidir. Şayet komşu çakralar kapanmışsa ya da garip renklerdeyse veya üçüncü çakranın açıklığı yanında mide, böbrek ya da sırt ağrısı varsa bunun anlamı ya çakra sistemindeki bir bozukluk ya da günlük hayatınızda çevrenizde bir tehlike olduğudur. Üçüncü çakrayı kapamak; nöbetçilerle ve negatiflik yiyen hediyelerle korumak çok önemlidir ama çakra sisteminin bütününü devamlı olarak iyileştirme girişiminde bulunmak da aynı önemi taşır.

Üçüncü çakra, bağışıklık sisteminin merkezi ve enerji düzeyinde ayrılabilmenin temeli olduğu için diğer çakralara yapılan saldırılardan ya da Onlardaki dengesizliklerden de etkilenir. Zor durumdaki bir üçüncü çakra ile acilen ilgilenilmelidir, çakraların geri kalanı ve aura ancak böylece normal çalışmasına dönebilir. Çakra iyileşmesi hakkındaki diğer bölümler sizi çakra dengeleme ve çakra meditasyonu konusunda bilgilendirecektir.

Çok açık üçüncü çakra, sağlıklı bir çakra sisteminde bulunuyorsa, bu, beden ve ruhun iletişim halinde olduğunun göstergesidir. Üçüncü çakra bilgi ve enerji toplayarak bilinçli düşünceler ve sağlık konularında büyük bir atılım yapmaya hazırlanmaktadır. Açık olduğu halde üçüncü çakranın sağlıklı olup olmadığı sadece komşu çakraların değil tüm çakraların renklerinin ve sağlıklarının yerinde olması ile tanımlanabilir. Karmaşık bir iç ya da dış çevre bu açıklığın bilinçli ve sağlıklı olmadığının; üçüncü çakranın yanlış kullanıldığının işaretidir.

Kalp çakrasının destekçisi anti üçüncü çakra öğretileri bütün enerjilere açık olmamızı çünkü hepimizin bir bütün olduğunu söyler. Buysa üçüncü çakranın bilinçsizce ve sağlıksızca genişlemesine; kenarlarının üst bedenin sınırlarına kadar yayılmasına yol açar. Bu öğretiler bize her şart altında yargısız, ayrımsız tüm enerjiyi kabul etmemizi telkin eder. Bu inancın sağlıksız bir üçüncü çakraya gereksinimi vardır. Açıkçası bu "hepimiz biriz" görüşünü tüm dünya koşullarının ışığında ciddi olarak düşünmek gerekir.

Manevi dünyada hepimiz biriz; tek bir ruhuz. Ruhta birliğe ulaşmak, bunu elde etmek için yapılacak herhangi bir çalışma yoktur. Ruh düzeyinde hepimiz aynı Tanrı'nın çocuklarıyız; aynı yerden geliyoruz ama kendi spiritüel çalışmalarımızı yapıyoruz. Spiritüel birlik sağlıksız bir üçüncü çakra gerektirmez, işte bu yüzden spiritüel birlik inancının zarar verici yan etkileri yoktur.

Aklın krallığında ise bir olmak için çalışmalar yapabiliriz. Düşüncelerimizi değiştirebilir ya da bilgimizi tüm düşünceleri kapsayacak şekilde derinleştirebiliriz. Akıl düzeyinde, zihnimizin işleyişi daima bireysel de olsa, aynı yerden gelmeyi öğrenebiliriz. Akıl birliği de sağlıksız bir üçüncü çakra gerektirmez. Uzun zamandır övülen inançların desteksiz olduğunun ispatlanmasının yarattığı az bir karmaşa dışında aklın birliğinin zarar verici yan etkileri yoktur.

Duyguların krallığındaysa başkalarıyla bir olmak oldukça kolaydır. İkinci çakramız açılabilir ve başka birinin duygu durumunun doğrudan bedenimize girmesine izin verir. Bu mükemmel bir konum değildir çünkü psişik sünger olma kötü alışkanlığına dayanır, ama yine de yapılabilir bir şeydir. Başkasının duyguları ile çalışmanın çok daha iyi yolu o kişinin duygularını kendi duygusal gerçekliğimiz içinde kalarak tanımak ve kabullenmektir. Bu ayırt ediş (süngerliğin tam tersi) kendi sağlıklı üçüncü çakramız tarafından yaratılır ve sürdürülür.

Duygu anlamında birlik, spiritüel birliğin ya da akıl birliğinin aksine sünger olmayı gerektirir. Sınırları kaldırmak, yabancı enerjiyi kabullenmek ve psişik korunmadan vazgeçmek gerekir. Duygusal birlik sağlıksız bir üçüncü çakra gerektirir. Bunun yarattığı zararlar çok karmaşık olabilir. İkinci çakraya bağlı zararların yanında üçüncü çakradaki dengesizlik sonucunda fiziksel zarar da görülür.

Bu şekilde “duygu birliği” içinde olan insanların bağışıklık sistemleri çok zayıftır. Hem çevrelerindeki insanların duygularına hem de fırsatçı bedensel enfeksiyonlara açıktırlar. Sürekli olarak nezle ve gripten; gıda ve kimyasal maddelere alerjiden; mide ve sindirim sistemi sorunlarından muzdariptirler. Kendi duygu ve düşüncelerini çevresindekilerin duygu ve düşüncelerinden bağımsız olarak kullanamazlar. Kronik cilt sorunları yaşayabilirler. Duygusal birlik (sünger gibi duygu emicilik) aile dışında uygulandığında ve yabancı enerji bedene çekildiğinde üçüncü çakra zarar görmeye mecburdur!

Fiziksel birlikse imkansızın ta kendisidir. Fiziksel düzeyde bir başkası ile bir olmanın ve bir kalmanın hiçbir yolu yoktur. Cinsellik, aşıkları bir an için birleştirir ama sadece bir an. Bundan daha uzun süreli temas hem münasebetsiz bir durumdur hem de gülünçtür. Bedenler bir başka bedenle bir olamaz.

Bir olmamız gereken tek kişi var; o da biziz. Bir olmamız gereken tek ruh var; o da Tanrı’dır. Kendinizle bir olmak için yapacağınız gerçek çalışmaya geri dönün. Kendinizi bildiğiniz zaman tüm insanları bileceksiniz. Kendiniz yerine tüm insanları bilmeye çalışmak tersine bir çabadır. Tanrı’yı tanımak için tüm deneyimleri ve bilgiyi toplamaya çalışmak da tersine bir çabadır. Tanrı’yı bildiğiniz zaman bilmeniz gereken her şeyi bilirsiniz. Normal açıklığındaki sağlıklı üçüncü çakranız eğer dinlemeyi bilirseniz size tekrar tekrar kişisel hedeflerinizi, görevlerinizi, tepkilerinizi, duygularınızı, sağlık gereklerinizi ve gerçeklerinizi söyleyecektir. Yapılamayacak, gereksiz ve uygunsuz birlik çalışmalarından sizi koruyacaktır.

Üçüncü çakranız ardına kadar açıksa, sağlıklı ve dengeli bir çakra sisteminde bulunuyor ve yukarda anlatılan duygusal bir olma sıkıntılarının hiçbirini yaşamıyorsanız çakra sisteminizi farkındalığı ve sağlıklılığı için kutlamalısınız. Bir sonraki farkındalık düzeyine geçmesine yetecek kadar sağlıklı olduğu için çok açılmış olan bir üçüncü çakrayla karşılaşmak bugünün dünyasında pek sık rastlanacak bir şey değildir. Toplumlar, sayısız dini ve spiritüel öğreti üçüncü çakrayı o kadar çok aşağılayıp batırırlar ki daha ilk yorumlamalarda çalıştığı ortaya çıkan bir üçüncü çakra fikri beni sadece şaşırtır!

Lütfen sağlıklı çakra sistemini her çakranın önüne bir merhaba hediyesi yerleştirerek kutlayın. Açık üçüncü çakranızın önüne ve arkasına en az üçer tane sıkı biçimde topraklanmış nöbetçi gül koyun.

Açık üçüncü çakranızdan gözünüzü ayırmayın. Bir hafta sonunda ellerinizi kullanarak açıklığını 9 ila 13 cm boyutuna indirin. Çakranız biraz daha açık kalmak isteyebilir. Eğer güvenli ve sağlıklı bir çevredeyseniz o zaman sağlıklı üçüncü çakranızı açık bırakabilirsiniz. Ancak böyle bir çevrede değilseniz yeniden böyle bir çevreye girene kadar çakranızı kapatın. Güvenli bir çevrede üçüncü çakranız ve diğer tüm çakralarınız en iyi şekilde çalışacaktır.

Sürekli kapalı olan üçüncü çakra hayatınız hakkında düşünmediğinizin ya da hayatınızı sorgulamadığınızın kanıtı olabilir; veya burnunuzun dibindeki tehlikeye karşı kendinizi koruma iradesine ya da becerisine sahip olmadığınızın işareti olabilir. İşleyen bir üçüncü çakra sizden şu konularda düşünmenizi talep eder; güvenlik, doğru yaşamak için gerekli olanı sağlama, doğru düşünme modelleri, iyileştirici etkisi olan sıcak bir çevre ve huzur. Bunlar harikulade beş konudur; tabii şayet şu andaki seçimleriniz sizi bu konulardan uzak tutmuyorsa. Üçüncü çakranızı açarken kendinize bu zor soruları sormanız gerekir. Hayatınız güvenli mi? Destek alıyor musunuz? Seviliyor musunuz? Hayırsa, neden hayır? Üçüncü çakranızı açmak bu soruların cevabını bulmanıza yardımcı olacaktır.

Yeni açılmış üçüncü çakranız çevrenizdeki tehlikelere tepki gösterecektir. Eğer üçüncü çakranız uzun zamandır kapalıysa ve tehlikeli bir ortamda yaşıyorsanız üçüncü çakranız başlangıçta size mide rahatsızlıkları, korkular, öfke patlamaları, kurtarma senaryoları, karmaşık düşünceler ve bunun gibi arazlar yaşatacaktır. Lütfen bu tür ortamlardan uzaklaşarak üçüncü çakranızı destekleyin. Her kimi isterseniz suçlayın ama oradan uzaklaşın. Tüm yeteneklerinizi kullanın, yardım da isteyin ama uzaklaşın. Sağlığınız özgür olmanızı gerektirir. Sağlıklı üçüncü çakranız özgür olana kadar kendinizi korumanıza yardım edecektir.

On beş yıl kapalı tuttuktan sonra üçüncü çakramı açtığım sırada hayatıma yeniden sahip olabilmek için yapmam gereken o kadar çok şey vardı ki, allak bullak bir haldeydim. Tam altı yıl boyunca her anlamda sağlığıma kavuşabilmek için didinip durmuştum; meditasyon yapmış, pek çok süreçten geçmiş ve yardım almıştım ama özgürlüğümü kazanıp

hayatımın kontrolünü elime geçirmem bir dakika sürdü. Özgürlüğüm üçüncü çakramı açar açmaz ortaya çıktı. Ani özgürlüğüm destek gerektirmişti; dayak yiyen kadınlar sığınağı, tecavüz destek grubu, sağlık programları ve on sene devamsızlıktan sonra okula dönüş gibi yardımlar aldım. Sizin özgürlüğünüz için çok daha az destek gerekebilir. Özgürlüğünüzden şu anda ne kadar uzak olduğunuzu düşünseniz bile ondan sadece bir dakikalık uzaklıktasınız. Üçüncü çakranızı açın, ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Genellikle açık ve sağlıklı olan üçüncü çakra kapandıysa ve diğer çakralar dengeli bir şekilde çalışıyorsa bu, üçüncü çakranın, ani koşullarda şiddetli bir kavgaya hazır olmadığını düşünerek kontrolcü birine ya da bir enerjiye gösterdiği tepki olabilir. Sağlıklı üçüncü çakranın böyle aniden kapanması, yanı sıra büyük bir açlık hissini ya da hafif bir mide rahatsızlığını getirir. Bu tür durumlara karşı uyanık olun ve bedeninizin ön kısmını sözü geçen enerjiden başka tarafa doğra çevirin. Bu, patlamayı bir an için önler ve size nöbetçi battaniyenizi açmak, hediyeler yollamak ya da bir sözleşme yakmak için fırsat verir. İhtiyaç anında korunma araçlarınızın nerede olduğunu hatırlamanıza fırsat verdiği için bu insana ya da enerjiye teşekkür edin. Size iyilik yaptılar.

Geçici olarak kapanmış üçüncü çakra, şayet sağlıklı bir sistemdeyse, tıpkı diğer çakralarda olduğu gibi, bir süreliğine sessiz bir çalışma yapıldığının işaretidir. Çakralar kimi zaman farkındalığınız tam bir denge noktasına ulaştığında kısa bir süre susarlar. Kendilerini tedavi eder, bataryalarını doldururlar; eski alışkanlıklardan kurtulma çalışmaları yapan bir çakrayı diğer çakralar gözetir. Şayet tümüyle sağlıklı bir çakra sisteminde üçüncü çakranızın kapanmış olduğunu fark ettiyseniz ve ani koşullarda ortaya çıkabilecek bir tehlike de söz konusu değilse, bu durumda üçüncü çakranız tatile çıkmış olabilir. Çakranızın tatile çıktığını sadece diğer çakraların sağlıklı ve dengeli çalıştıklarına bakarak değil, aynı zamanda üçüncü çakranın kapalı olmasına rağmen duyumsadığınız gevşeme hissine; sırtınızın rahatlamasına ve yiyecekleri kolay hazmedebilmenize bakarak da anlayabilirsiniz.

Tüm çakralarınızı başarıları için kutlayın ve her birine birer hediye verin. Auranızın içine üçüncü çakranızın önüne ve arkasına ikişer tane koruyucu nöbetçi yerleştirin ve yorumlamanıza devam edin. Üçüncü

çakranız birkaç gün içinde ya da en fazla bir hafta içinde kendi başına açılacaktır. Eğer açılmazsa o zaman neye ihtiyacı olduğunu soran. Genellikle daha parlak bir aura sınırı ve daha güçlü bir nöbetçi sistemi ya da dürüstçe verilmiş duygusal tepkilerinizin daha fazla farkında olmanızı isteyecektir.

SAĞLIKLI ÜÇÜNCÜ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Üçüncü çakra açık olduğunda; berrak, güneşli bir sarı enerji akıttığında bedene ve ruha, odaklanmış bir zihin bahşeder. Sağlıklı ve çalışan bir çakra sisteminin parçası olarak çalışan üçüncü çakra, ikinci çakranın duygusal ve bağlayıcı özelliklerine, düşünme, sezme, uygulama ve koruma yeteneklerini ekler.

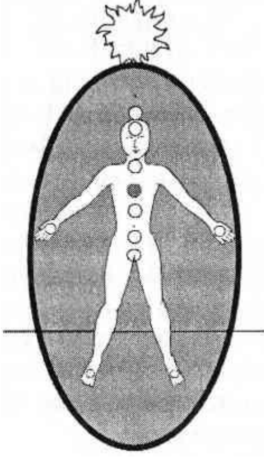
Sağlıklı üçüncü çakra, birinci çakranın tamamen fiziksel olan iyileştirme ve beden fonksiyonlarını sürdürme özelliğine, çalışma, meditasyon ve uygulama esnasında korunmayı da ekler. Üçüncü çakrası sağlıklı olan şifacıların hem kendileri için hem de hastaları için görsel bir bilgi ansiklopedileri vardır, çünkü üçüncü çakra şifası bilgi ve inanç ile desteklenir.

Sağlıklı ve iletişim halindeki üçüncü çakra, aynı zamanda spiritüel bilgi ve sezgisel yetenekler konusunda yarattığı rahatlık duygusuyla da bilinir. Üçüncü çakra özgürce bilgi yollayıp alırken, ruh, bedeni beden de ruhu anlar. Sezgisel bilgi gerçektir, geçerlidir ve yararlıdır. Bedensel bilgi işitilir, onaylanır ve akıl müdahale etmeden spiritüel yardım için iletilir. Üçüncü çakraları sağlıklı olan insanlar için kendini bilmek basit her günlük bir olaydır.

Üçüncü çakrası sağlıklı olarak çalışan bir insan, akıl, spiritüel anlayış ve bedensel bilgi arasında denge kurmuştur. Bu üç durumdan hiçbiri diğerine baskın çıkmak için savaşmaz. Tam tersine iletişim halinde birbirlerine destek verirler. Buna, duygular üzerinde hakimiyetini sağlamış sağlıklı bir ikinci çakrayı da ekleyin; işte dengeli bir dörtlünüz oldu bile!

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA KALP ÇAKRASI

Dördüncü çakra zümrüt yeşili renkte, göğsün ortasında bulunan, kavrayıcı, kabul edici enerji merkezidir. Kalp çakrası olarak da adlandırılır ama aslında göğüs kemiğinin arkasında konuşlanmıştır. Timüs beziyle ilişkilendirilmiştir.



Yüceltilmiş, pohpohlanmış, ilahlaştırılmış, gücünün üstünde çalıştırılmış ve yanlış anlaşılmış bu enerji merkezi hakkında o kadar çok yazılıp çizilmiştir ki, bütün bu ağır yakıştırmalar altında un ufak olmamak zaten çok zordur; ya da ayinler ve batıl inançlar tapınağına hapsedilmiş, kadim ruhlar ve yüksek benler arasında vücuda getirilmiştir. Hadi oradan! Ne dersiniz, sil baştan başlayalım mı?

Dördüncü çakra, zümrüt yeşili renkte, alıcı, kavrayıcı, kabul edici enerji merkezidir; hem kendisine hem de dış dünyaya karşı şefkat duygusunu ve sevme yeteneğini barındırır. Kalp çakrası el çakralarına bağlıdır. Bu bağlantı sağlıklı değilse, verme, sevme, bağlanma ve kabul etme becerileri zarar görebilir.

Kalp çakrası, yedi çakralı sistemin merkez (ya da geçiş) çakrasıdır.

Aşağıda bulunan üç beden çakrası ve yukarıda bulunan üç ruh çakrası arasındaki boşlukları kalp çakrası doldurur. Sağlıklı bir sistemde kalp çakrası tamamıyla spiritüel olan bilgileri (beşinci çakra tarafından toplanan ve yollanan) alarak onları alt çakralara tercüme eder. Aynı zamanda

tamamen fiziksel olan bilgileri de (üçüncü çakra tarafından toplanan ve yollanan) alt çakralara tercüme eder.

Sağlıklı bir kalp çakrasının bilgi iletici yetenekleri her türlü beden/ruh bölünmesi tedavisi sırasında gereklidir. Dördüncü çakra çalışır durumdayken bilgi toplama ve yerine ulaştırma merkezi görevi yapar. Sürekli olarak ruh ve beden arasındaki bağlantıyı sağlar. Sağlıklı işleyen dördüncü çakra desteği olmadan ruh ve beden ortak konularda birbirlerinin hiç farkında olmadan sağa sola yalpalarlar.

Yukarıda yazılı bilgileri okuduktan sonra spiritüel çalışma yapan bir kişinin kalp çakralarının daha sağlıklı olduğunu düşünebilirsiniz, ama bir daha düşünün! Maalesef meditasyon ve spiritüel gelişim kurslarına katılan çoğu öğrencinin kalp çakraları en fazla zarar görmüş, en yorgun, en işlevini yitirmiş çakralardır. Spiritüel çalışmanın pek çok biçiminde kalbin başkalarını sevme yeteneğine o kadar çok önem verilir ki, sonunda diğer bütün yardımcı özellikleri yok edilir ya da bastırılır.

Başkalarını sevmek ve affetmek en önemli spiritüel davranış olarak öğretilir. Kendini başkalarına tümüyle vermek sanki kalbin en önemli özelliğidir. Elbette bunlar dördüncü çakra enerjisinin önemli özelliklerindendir. Bunlar aynı zamanda kendine önem vermeyen, bağlantısını yitirmiş, diğer altı çakranın özellikleri ile alakası kalmamış kaçak şifacıların da özellikleridir.

Evet, başkalarını sevmek hayatidir. Ama başkalarını sevmek spiritüel bir yolculuğun en başında kendini yok saymak için bir özür değildir. Başkalarını gerçekten sevebilmenin yolu her ne olursak olalım önce kendimizi sevmeyi öğrenmekten geçer. Kişinin kendini sevmesi, eğer bütün kalp enerjisi dışarıya yöneltilmişse, mümkün değildir. Kişinin ne kendisine verecek sevgisi kalmıştır ne de hayati bir mesele olan ruh beden iletişimi için enerjisi vardır.

Tüm dünyayı ve herkesi sevmek eğer içeri dönük sevgi yoksa hiçbir yere varmaz. Bu kadar basit. Başkalarını gerçekten sevmeye başlamak için kalp çakrasının enerjisi bedene geri döndürülmeli ve tanınmalıdır.

Kalp çakrası üzerine bu kadar düşülmesi bazen geri teper. Çakra sisteminin bir bütün olarak dengesini ve hizasını bozar, çünkü sürekli dışarı akan kalp çakrasının enerjisi ruh ve beden arasında kurulan ilişkinin

sürdürülmesine yetmez olur. Kalp çakrasına yüklenmek aynı zamanda fiziksel ve ruhsal bağışıklığa da müdahale eder, çünkü üçüncü çakra tüm zamanını yorgun bir kalbi korumaya harcar ve böylece ruh ya da bedeni korumak için zamanı kalmaz.

Dışa enerji akıtan dördüncü çakra yardım ya da şifa isteyemez çünkü İletişimci beşinci çakra, dördüncü çakra kadar yorgun perişan bir durumdadır. Beşinci çakra bireyin kendi ihtiyaçlarını anlatacak durumda değildir. Kalp çakrası şifacıları kendilerini sürekli olarak tehlikeli ortamlarda şifa verirken bulurlar ve yardım isteyemezler. Genellikle kendilerine yardım edemedikleri gibi başkalarına da yardım edemez ve yitip giderler.

Dördüncü çakranın kötü kullanımı aynı zamanda çakranın kendisine de zarar verir. Yanlış kullanılan dördüncü çakra korunmasız şifacılarda, doktorlarda ve terapistlerde sağlıklı dairesel şeklinden çıkarak çok genişlemiş bir halde yataylaşarak nerdeyse omuzlara ulaşır.

Aşırı çalıştırılan bir kalp çakrasının sahibi, tüm varlıkları sevip anlayış gösterme ve ağızlarına çikolata tıkma arasında salınırken bir yandan da para yüzünden öfke nöbetine tutulabilir. Onlara göre insan ya sadece kendi ihtiyaçlarını karşılar ve etrafındakilerden hep bir şeyler alır ya da kendisini tamamen unutup her şeyini başkalarına verir. Dünya ya aktır ya da kara; bunların arasında iletişim kuracak griye yer yoktur. Sadece kalp çakraları ile yaşayan insanlar bu gezegendeki yaşamı “ya, ya da” bakış açısıyla görürler. Ya beden dünyasında, ego, cinsellik ve para için yaşanır ya da ruh dünyasında benliğin bütün ihtiyaçlarından vazgeçerek yaşanır. Bu bölünmüş kişiler bir uç noktadan diğerine savrulup dururlar.

Ben bu tür insanları tarif ederken sarkaç benzetmesini kullanırım. Gidebileceği iki uç noktadan birine varan sarkacın orada kalabilmek için inanılmaz bir enerji harcaması gerekir. O konumda kalabilmeyi sağlamanın tek yolu bir şeyin sarkacı yakalayıp orada tutmasıdır. Bu kesinlikle doğal değildir. Sarkaçlar sadece birileri enerji yüklerse deli gibi sallanırlar. Doğal hallerindeyken, ispit merkezi civarında yavaşça salınırlar. Gerçek sarkaçlar sadece ak ve kara arasındaki gri alanda yaşarlar.

Doğal olmayan ve uç noktaya ulaşan sallanmanın panzehiri elbette ki dengedir. Bu dengeyi sağlamak en kötü şekilde zedelenmiş kalp çakrası

vakalarında bile mümkündür. Çakra sistemini dengeleyerek, gerçek sevgiyi ve tedaviyi elde edersiniz; tıpkı doğru anlamayı, düşünmeyi, korumayı, yaşamayı, iletişim kurmayı, bilmeyi, almayı ve vermeyi öğrenebileceğiniz gibi. Sarkaç örneğini bu dünyanın ya ak ya da kara; ya bir uçta ya da diğer uçta olmadığını hatırlamak için kullanın. Biz, bedenin içindeki ruh ve ruhun bedeniyiz. Her iki uçtan sadece biri daha iyi ya da kötü; daha yüce ya da aşağı; daha fazla ya da az değildir.

Ruhunuzun ya da bedeninizin gereksinimleri için ikiye ayrıldığınızı hissediyorsanız, bu durum kalp çakranızın özgürce düşünemediğinin; diğer çakralar arasında tercümanlık yapamadığının açık bir işaretidir.

Bir uçtan diğerine inanılmaz hızla sallanan sarkaçlarla yaptığınız sözleşmeleri yakın ve özgür kalan bu enerjiyi kalbinizi iyileştirmek için kullanın.

KAPALI YA DA AÇIK DÖRDÜNCÜ ÇAKRA

Her kalp çakrası sorununda el çakraları da işin içindedir. Kalp çakrası sorunlarınızı iyileştirdikçe ellerinizle kalbiniz arasındaki bağı gözlemleyin. Bu bağı iyileştirmek yapacağınız tüm kalp çalışmalarını destekleyecektir. Eğer kalbinizin ilgiye ihtiyacı varsa el çakraları üzerine yazılmış olan bölümü okuyun.

Çok açık ya da yanlış kullanılmış bir kalp çakrasının yol açabileceği tehlikelerden daha önce söz etmiştik. Kalp çakranız çok açıksa (çapı 13 santimetreden daha büyükse) ve diğer çakralarınız çılgına dönmüş durumdaysa elinizden geldiğince çabuk hepsini iyileştirip hizaya sokun. Bütün çakralarınızın en fazla 13 cm açıklıkta olmasına dikkat edin.

Tıpkı diğer bütün çakralar gibi sağlıklı bir çakra sisteminde bir anlık açık bir kalp çakrası olağandır. Kalp çakraları sevgi, öz sevgi ve ruh beden iletişimi konularında harekete geçecekleri zaman kendiliğinden açılırlar. Çakralarınız dengeliyse (özellikle üçüncü ve beşinci çakranız) sırtınız ve ciğerlerinizin olduğu bölge rahat ise o zaman kalp çakranızı ardına kadar açık bırakın. Önüne ve arkasına birkaç nöbetçi yerleştirin. Kalp çakranızı günde iki kez kontrol edin. Bir haftadan daha uzun süre açık kalırsa o zaman elinizle normal boyutuna döndürün.

Yamru yumru bir kalp çakrası başlı başına bir meseledir. Öteki çakralarınız ne kadar mükemmel çalışırsa çalışsın dairesel biçimini korumayan kalp çakrası iyi bir şey değildir. Bu biçim bozukluğu, nefes nefese kalındığına; maksadını aşmış aşırı bir kalp çakrası tedavisine ya da öz sevginin yerine başkalarının sevgi ve onayının konulması eğilimine işaret ediyor olabilir. Biçim bozukluğunun farkına vardığınız anda kalp çakranızı özgün dairesel biçimine döndürün. Ellerinizi kullanarak, yeniden dairesel biçimini alması için çakranın bütün enerjisini ona geri yollayın ve el çakraları bölümüne atlayarak bu konuda yardım alın.

Minicik ya da sımsıkı kapalı bir kalp çakrası kalp yorgunluğu, ihanet ya da güvensizliğin işaretidir. Korunmak için bu şekle girdiği düşünülse bile kalp çakrasını kapamak kişinin hem kendisini hem de çevresini cezalandırmasıdır. Kalp kırıklığı sonunda kapanan bir kalp çakrası sevilmeye layık olmadığını düşünen bir kalbe işaret eder. Bu kalbin insan ilişkilerinin yarattığı fırtınaları atlatacak sağlam bir sevgi ya da güven geçmişi yoktur. Masallara inanmamaktadır, mutluluk dileyemez ve aşk isteyemez. Ruh ve beden çakraları arasında tercüman olmayı reddeden bir kalp çakrası büyüyemez. Kapalı bir kalp çakrası trajediyi azaltmak yerine büyütür.

Kapalı bir kalp çakrasını açmak zorunlu olduğu kadar zor bir iştir. Hem cesaret gerekir hem de uzun zamandır inanılan sevgiye layık olmama düşüncesini bir kenara bırakmak lazımdır. Sevgi her yerdedir ama insan sevgiyi görüp hissetmeden önce ona inanmalıdır. Oysa kapalı bir kalp çakrası pek bir şeye inanmaz.

Kalp ve gözler sevgiye kapanmışsa ne çevredeki insanların birbirlerine düşkünlükleri ne de kırk tane harika aşk ilişkisi, hiçbir şey ifade etmez. Eğer her ikisi de açıksa sevgi en olmayacak yerde ortaya çıkar; hiç tanımadığınız bir çocuğun dokunuşunda, komşunun köpeğinin gözlerinde, işyerindeki patronun övgüsünde, aile bireylerinden birinin dur durak bilmez konuşmasında. Sevgi özel bir farkındalık gerektiren bir dildir yoksa insanın kulağına manasız bir kuru gürültü gibi gelir.

Kalbimi kapamak için dayanılmaz bir arzu duyduğumda kendi kendime “Sevgi kalıcıdır, değişen sadece isimlerdir” diye tekrarlarım. Oturup şöyle bir düşünecek olsam, etrafta sevginin bir şeklini mutlaka görürüm, ama benim tek derdim romantik bir ilişki ya da bitmek tükenmek

bilmez bir heyecan isteği olmuştur. Böylece kendimi sevginin olmadığına inandırırım; aslında gerçekte etrafımda olan sevgi benim ilgimi çekmemektedir. Bu kalbimi ille kapatacağım diye inat ettiğim anlarda sevgiyi onun lisanında dinleyeceğim yerde kendi lisanımla dinlememin sonucudur. Bunu fark ederim.

Sevgi kendisini her zaman var eder. Dördüncü çakrası açık insanlar için daima bedelsiz ve kullanılmaya hazırdır. Tek istediği, onu saklayıp biriktirmeniz yerine kendiniz ve başkaları için kullanmanızdır. Sevgiyi almak ve sunmak için dördüncü çakranın sürekli açık olması gerekir. İçinizde sayısız sevgi, şifa ve ruh beden iletişimi soruları dolanıp duruyor olabilir ama eğer ilerlemek istiyorsanız kalp çakranızı daima açık ve sağlıklı tutmalısınız. Açık kalbiniz size sevmeyi, şifa vermeyi, güvenmeyi ya da herhangi bir şeyi paylaşmayı dayatmaz. Ancak eğer tam bir hayat yaşamak istiyorsanız kalp çakranızı açık tutmalısınız. İstediğiniz kadar sevmeyin ve sevilmeyin ama kalp çakranızı açık ve sağlıklı tutun, tamam mı?

Çakra sisteminiz sağlıklıysa ama kalbiniz şu anda kapalıysa, onarım işi için ya da ufak tefek bir iki düzeltme için kapanmış olabilir. Kalp çakraları zedelenmeye çok müsaittir ve zaman zaman kaçıp kendi başlarına tatile çıkmaları gerekir. Eğer bedeninizde kalabiliyorsanız; sırtınız esnek ve rahatsa, dördüncü çakranın kapalı olması bir sorun teşkil etmez. Çakra sisteminizi kendi kendisini tedavi etmek konusundaki duyarlılığı için kutlayın ve çakralarınızın her birine bir hediye verin. Tatile çıkmış dördüncü çakranızın önünü ve arkasını sırf bu işe adanmış en az dört nöbetçi gül ile korumaya alın. Bu nöbetçiler, yeniden açılmaya hazır olana kadar, ki bu da bir haftadan uzun sürmez, kalp çakranızın mahremiyetini koruyacaktır.

Eğer kalp çakranız bir haftanın sonunda hala kapalıysa, kendisini açmadan önce auranızın sınırlarını düzeltmenize, nöbetçilerinizi gözden geçirmenize gereksinim duyuyor olabilir. Kalbinize ne istediğini sorun, size söyleyecektir.

SAĞLIKLI DÖRDÜNCÜ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Dengeli bir çakra sisteminin içindeki sağlıklı bir dördüncü çakra görülmeye değer güzelliktedir. Kalp, sevgi ve onayı bedenin içine oradan da

dış dünyaya akıtır; zümrüt yeşili enerji, çakranın içinde asaletle devinir. Sağlıklı bir dördüncü çakra hem bedenden hem de koruyucu üçüncü çakradan enerji ve bilgi alır; bunları sevgi ve empati ile güçlendirdikten sonra üst çakralara yollar. Kalp aynı zamanda İletişimci beşinci çakradan gelen enerjiyle bilgiyi dinler ve kabul eder; şefkat ve duygu eklediği bu enerjiyi beden çakralarına yollar.

Dördüncü çakranın sağlıklı olduğunun en önemli işaretlerinden biri de kişinin kendisine yöneltebildiği sevgi dolu mizah duygusudur. Sağlıklı çakra üç beden çakrasından gelen ağır fiziksel, duygusal, entelektüel ve koruyucu bilgiye açıktır. Ancak sağlıklı bir kalp bu ağırlığı mizah anlayışı ile hafifletmeyi başarır.

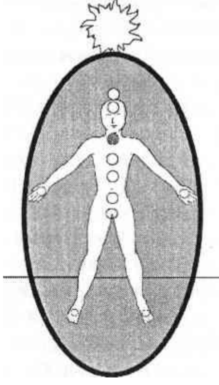
Üç bedensel çakra, hayatlarının çoğunu tehlike ve hayatta kalma atmosferi içinde yaşarlar; bu yüzden de pek rahatlama şansları olmaz. Sağlıklı bir kalp çakrası olaylara alt üç çakraya göre daha yukarıdan, kuşbakışı bir konumda bakarak daha geniş bir bakış açısı sunar.

Kalp çakrasının gülüşü alaycı değildir, tam tersine travma sırasında bedene mesafe ve perspektif sağlayan bilinçli ve sıcak bir gülüştür. Kalp gülüşü şimdiki anın acısına bir iyileşme şansı vererek bedendeki stresi azaltır. Gerçeklik temelli dördüncü çakra desteği olmadan üç ruh çakrası kedere dalıp gider ve bedeni artlarında bırakırlar.

Bir kez iyileşip bütün benliğe uyum sağladıktan sonra sağlıklı bir kalp çakrası başkalarını iyileştirmeyi; her şeyi vermeden, vermeyi öğrenir.

BEŞİNCİ ÇAKRA BOĞAZ ÇAKRASI

Bu safir mavisi, etki edici çakra boynun dibindeki oyuk kısmın tam üstünde bulunur; bedenle ruh arasındaki iletişimi sağlar ve bunu dış dünyaya iletir. Tiroit ve paratiroit bezleri ile ilişkilendirilir.



Ruhtan gelen bilgiyi gerçeğe çevirebilme yeteneği nedeniyle beşinci çakra aynı zamanda değişim ve taahhüt merkezidir. Beşinci çakranın sağlıklı olması sadece şimdiki anın iletişimi ile değil aynı zamanda içerde ve dışarıda değişimin seviyesi ile de doğrudan bağlantılıdır. Çoğu durumda boğaz ve ensedeki tıkanıklıklar ya da hastalıklar ya da enseden başlayan baş ağrıları kişinin kendini ifade etmek ya da değişmek konusundaki isteksizliğinin işaretidir.

Beşinci çakra aynı zamanda "duruduyum" (clairaudience) yeteneğinin merkezidir. Bu, özellikle gaipten sesler duymanın şizofreni ve diğer ruhsal hastalıklarla bağdaştırıldığı Batı dünyasında dengelemesi zor bir psişik yetenektir. Sezginin ötesine geçen psişik yeteneklerin tıp dünyasında kabul görmemesi yüzünden pek çok şanssız kişi ilaçlar verilip enstitülerde tutularak dünyadan uzaklaştırılır. Gaipten sesler duymak, "durugörü" yeteneğinin kabul edilebilirliğinden kırıntı kadar pay alamaz. Sesler duyan psişikler destek görmedikleri gibi deli olduklarına da inandırılırlar.

Bu, ruhlardan uzak yaşamaya çalışan bir toplumun hoş olmayan bir gerçeğidir. Ruh olmadan hayat mümkün değildir. Maalesef en fazla zorluk çeken kişiler gerçek ama ispat edilemeyen spiritüel soruları olan kişilerdir. Belki de biz, spiritüel anlamda eğitilmiş kişiler, beşinci çakralarımızı kullanarak psikiyatrik tedavilerdeki spiritüellik gerektiren sorunlarla iletişim kurabiliriz.

Beni asıl üzen, aşırı duruduyum eğilimi olan çok açık bir boğaz çakrasını iyileştirmenin iki dakikalık bir iş olması. Elinizle azıcık kapayın, önüne ve arkasına topraklanmış nöbetçiler koyun, topraklanmanızı yenileyin ve auranızı biçimlendirin. Belki de bu basit bilgi akıl hastanelerinde ya da evsizlerin sığınaklarında fısıldanmalıdır.

Beşinci çakranın enerjisi kimi zaman üst ve alt yarılarında renk farklılığı gösterir. Bunun nedeni alttaki dördüncü ve üstteki altıncı çakra için aynı zamanda farklı yönlendirme görevleri yapmakta olmasıdır. Dördüncü ve beşinci çakralar arasındaki iletişim iyi olduğunda, beşinci çakra kalbin ve bedenin isteklerini açık bir şekilde yansıtır. Böyle bir anda beşinci çakranın alt yarısındaki enerji rahatlıkla hareket eden mavi bir renk alır. Eğer dördüncü ile beşinci çakranın iletişimi iyi değilse ve beşinci çakranın alt yarısındaki enerji koyu renk, rahat hareket etmeyen ya da ölü enerji ise bu kişinin çok fazla verici olduğunun; yardım isteyemediğinin veya kalpten konuşmadığının işaretidir.

Durugörü yetenekli altıncı çakrayla beşinci çakra arasında iletişimin olması çok iyidir; kişi sezgilerini, vizyonlarını ve idrak etme yeteneklerini paylaşabilir. Bu noktada beşinci çakranın üst yarısındaki enerji mavidir ve rahatlıkla hareket edebilir durumdadır. Eğer iletişim kötüyse, sezgileri olan kişi içte ve dışta kabul görmüyorsa beşinci çakranın üst yarımı koyu, ağır hareketli ya da garip bir şekil almış enerji ile doludur.

Durugörü yoluyla algılama yeteneği erkeklerde genellikle daha kolay kabul görür. Çünkü iş hayatında özgürce kullandıkları bu derin sezgiye “muhakeme” adını verdiklerinde her şey yoluna girer. Kadınların altıncı çakra enerjileriyse genellikle daha az kabul görür ve “sezgi” olarak tanımlanır, bu yüzden kadınların altıncı ve beşinci çakraları karartılmıştır.

Genellikle bir kadının duygular olmadan muhakeme etmesi, ki bu altıncı çakra özelliğidir, alışıldık bir durum değildir. Bunun sonucunda empatik ve duygulu dördüncü çakrasını gereğinden fazla kullanır; bu da enerji sisteminin bütününün dengesini bozar. Kalp çakrasının empatisi, altıncı çakranın, ayırt etmek, muhakeme etmek ve olaylara kuşbakışı bakmak konusundaki dengeleyici desteğine sahip olmadığı için böyle bir kadın nesnel olma özelliğini yitirebilir. Fazla dişi enerji kullanan erkeklerde de sezgi/muhakeme dengesizliği görülür.

Erkek ya da kadın, fazla eril enerji kullanan kişilerdeyse bunun tersi bir dengesizlik görülür. Duygusal olmayan, muhakeme edici altıncı çakra enerjisi aşırı derecede kullanılırken, kalbin duygulu, sezgisel ve sevgi dolu nitelikleri bastırılır. Erkeklerin, sezgisel altıncı çakradan gelen şeyleri bilmeye izinleri vardır; ancak kalp çakralarından gelen sevgi, bağlılık ve hissetmekle ilgili şeyleri bilmeye izinleri yoktur. Toplumun bu bakış açısı pek çok erkeği empati kurmaktan ve insan sıcaklığından uzak; sonunda da ruh beden bölünmesi yaşayan bireyler haline getirir. Dördüncü çakra enerjileri de kullanılmamaktan tıkanır. Bu dengesizlikte beşinci çakra sorun sinyalleri vermeye başlar. Yorgunluk belirtileri gösterir; iletişim halinde olmayan dördüncü ve altıncı çakra arasında tıkanır kalır.

Hıristiyanlık çerçevesinde çok katı dinsel eğitimden geçmiş, dolayısıyla bireysel spiritüel gelişmeleri engellenmiş ve beşinci çakraları ciddi anlamda tahribata uğramış insanlar tanıdım. Bu vakalarda, ya bir din adamının ya da aile üyelerinden birinin kontrol edici imgesi beşinci çakranın üst tarafında hazır ve nazır durur. Bu kontrolcü imge, kişinin, mevcut dinsel görüşten farklı olan herhangi bir iletişim arayışını engellemek üzere oradadır. Aynı zamanda bu kişinin değişmemesi ya da farklı bir inanç sistemine geçmemesi için ona yardım eder. Şayet spiritüel hayatınızı demir maskeli bir rehberi izleyerek sürdürmeyi kabullendiğinizden şüpheleniyorsanız bu kontrolcü imgeyle olan sözleşmelerinizi yakın.

Açıklı koyulu renk katmanlarına sahip beşinci çakralar, çakra sistemindeki dengesizliği işaret eder. Bunun sorumlusu genellikle kalp çakrasıdır. Zarar görmüş kalp çakrası fiziksel dünya bilgilerini beşinci çakraya tercüme etmek için orada bulunmadığında ya da ondan spiritüel dünya bilgisi alamadığından, beşinci çakra ikiye bölünmüş olarak çalışmaya başlar.

Beşinci çakranın üst yarısı çok parlaksa, bunun anlamı kalp çakrasına çok yüklenildiğidir. Bu durumda beşinci çakra, altıncı ve yedinci çakralardan spiritüel bilgiyi hala toplamaktadır. Ancak bu bilgileri kalp çakrasına boşaltamadığı için üst tarafını temiz tutarak çalışmaya devam etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bir başka deyişle alt kısmını öldürmekte (kalp bağlantısı) ve üst kısmını yaşatmaktadır (altıncı-yedinci çakra bağlantısı).

Diğer yarısı çok parlak olan bir beşinci çakraya sahip insanlarda psişik enerjinin empatide durduğunu gördüm. Bu kişiler nedeni ne olursa olsun spiritüel bilgiyi ne duyar ne de kabul ederler. Çevrelerindeki herkesin acısını derinden hissederler ama kendilerini dünyadan soyutlayamaz ya da sorunlarından kurtulma yolunu göremezler. Aşırı empatik kişiler üç ruh çakrasının rehberliğinden ya da değişime ve büyümeye adayacakları enerjiden yoksundurlar. Bunun nedeni büyüme çağlarında karşı çıkılan bir spiritüellik yaşamış olmaları ya da spiritüel gerçeklikte görülmek ve duyulmak konusunda kendi kendilerine yarattıkları korkudur.

Beden/ruh ve beşinci çakra bölünmesi vakalarını hırpalayıcı ya da kısıtlayıcı bir ortamda yaşayan kalp çakrası şifacılarında çok sık görüyorum. Yönlendirilmiş olsa, altıncı çakraya ait spiritüel bilgi durumu çabucak kavrar ve her şart altında bulundukları çevreden uzaklaşmalarını söylerdi. Altıncı çakraları, kendisini İletişimci beşinci çakraya kanalize ederek başlarını derde de sokuyor olabilir.

Çakra sapmalarının nedenleri konusunda açıklamalara devam edip çakraları iyileştirmeden yaşayıp gidebiliriz. Eğer beşinci çakranızın bir bölümü parlaksa bu iyi bir şeydir. Siz çalışmasanız bile çakranızın elinden geldiğince çalıştığını göstermektedir. Kafanızı çakranızın koyu olan yarısına takmayın.

Çakra sisteminizi dengeleyin ve çakranızın koyu kısmının komşu çakralarla olan bağlantısını temizleyin. Eğer beşinci çakranızın sizin yardımınız olmadan bir yarısını çalıştıracak enerjisi varsa siz kendinizi topraklandığınızda diğer yarısını da çalıştırması zor olmayacaktır. Ancak kendinizi toparlarken dikkatli olun, sağlıklı bir beşinci çakra korkutucu olabilir. Beşinci çakra değişim ve taahhüt demektir. Bu ikisi çoğu insanı çok korkutan özelliklerdir. Değişim ve taahhüt kendinize ve evrene güvenmenizi gerektirir.

Beşinci çakra perspektifinden yapılan değişim ve taahhütler ciddi, cesur ve hayatı onaylayan kararlardır. Eğer şimdiki durumunuzdan çok değişik bir hayat hedefiniz varsa sağlıklı bir beşinci çakra sizi çamurdan ya da bulutlardan çekip çıkaracaktır. Ya kurslara katılıp yeni bir şeyler öğrenmenize ya da işinizden istifa edip ilerlemenize neden olacaktır. Çevrenize şöyle bir bakmanız beşinci çakrası sağlıklı çok az insan olduğunu görmenize yetecektir.

Beşinci çakranızı desteklemeniz için benim önerim cesur, aktif ve miskin olmayan insanlarla arkadaşlık kurmanızdır. Onları günlük hayatın içinde her yerde bulabilirsiniz. Bu tür insanlarla gerçek duygularınızdan konuşabilir ve onlarla rüyalarınızı paylaşabilirsiniz. Bu insanlarla birlikteyken beşinci çakranızın güzelleşip geliştiğini göreceksiniz.

Bu arkadaşlarınız sizde gördükleri bir yanlışı ya da sahteliği yüzünüze söylerlerse sakın şaşırmayın. Beşinci çakra insanlarının mızıldanmaya ve yalana hiç tahammülleri yoktur. Hırpalandığınız o sağlıksız ortamlarda kalmakta ısrarlı davranırsanız size destek olmak için yanınızda olmayabilirler. Eğer olduğunuz yerde kalıp kendinizi incitmeye devam etmek istiyorsanız yanınızda bulacağınız arkadaşlarınız sadece kaçak dördüncü çakra şifacıları olacaktır.

Sağlıklı bir beşinci çakranın en önemli özelliği iletişim olduğundan iyileşmesi için doğruyu söylemeniz gerekir. Genel olarak sadece sağlıklı beşinci çakraları olan kişiler sizin gerçeğinizi duyabilirler, işte bu yüzden onları arayıp bulmanız gereklidir. Sağlıklı beşinci çakrası olan kişilerin desteği olmadan spiritüel yolculuğunuz bir fiyaskoya dönüşebilir. Özellikle de hayatınız güçsüz, sürekli mazeretler gösteren ve duygusal olarak sizi kontrol eden insanlarla doluysa.

Beşinci çakranızla çalışmak çevrenizdeki psişik malzemeyi şöyle bir silkeleyecektir. Eğer çevrenizdeki değişim düşmanlığını unuttuysanız arkadaşlarınızın ve ailenizin yolunuza koyacağı taşlara şaşırıp kalırsınız. Sizi değişimden caydırmak için korkutmayı deneyebilirler. Söyleyeceğiniz ve baş koyduğunuz her şeyi aşağılayabilirler. Ya da beşinci çakranızda depoladığınız eski, kısıtlayıcı mesajlar yüzünden bunu siz kendinize yapmaya çalışabilirsiniz.

Çözüm mü? Kendinizi odaklamak ve topraklamak için öğrendiklerinizi uygulayın. İmajları yok edin, sözleşmeleri yakın ve eskinin bağımlılıklarından kendinizi kurtarın. Sağlıklı ve çalışır durumdaki beşinci çakranız bu gayretinize adanmış enerjisi ile size yardımcı olacaktır.

Beşinci çakra enerjisi ile çalıştığınızda eski korkular ve sözleşmelere bağlı olarak boğaz ve boyun sorunları yaşayabilirsiniz. Bedeniniz beşinci çakranızda tıkanıklık işaretleri verdiğinde parmaklarınızı nazikçe boğazınıza koyup “Değişebilirim, değişebilirim, değişebilirim” demek size

iyi gelecektir. Hangi ilişkilerin, fikirlerin ya da olayların boğazınıza takıldığını fark edip öksürüp ya da aniden boynunuzu geri atıp bundan kurtulduğunuzda bu sözleri söylemenin ne kadar eğlenceli olduğunu göreceksiniz. Bazı durumlarda sanki bir yumak saç tükürmüşünüz gibi gelecektir. Bu durumlar sözleşme yakmanızı gerektiren durumlardır. Değişebilirsiniz, değişebilirsiniz, değişebilirsiniz...

KAPALI YA DA AÇIK BEŞİNCİ ÇAKRA

Dengeli olmayan bir çakra sistemindeki ardına kadar açık beşinci çakra derhal normal boyutuna indirilmelidir. Çünkü beşinci çakra günümüz dünyasında çok az kullanılan bir çakradır ve dengesiz spiritüel ilgiyi deli gibi çekmeye meyillidir. Bu dengesiz enerjiler çok açık beşinci çakraya dolarak işitme sorunları, gaipten sesler duyma, boğaz ya da boyun sorunları ve gereği gibi kendini ifade edememe sorunları yaratır.

İçinde yaşadığımız toplum kargaşa içinde. Değişiklik, iletişim ve yüksek ideallere bağlılık konularında sorunlar yaşıyor. Beşinci çakranızı çevrenizdeki dengesiz düzenden ayırabilir ve kendi zehirlenmemiş ideallerinizle yaşayabilirsiniz. Bunun için beşinci çakranızın 7 ila 13 santimetrelik normal boyutuna indirilmiş olması; önden ve arkadan, topraklanmış nöbetçilerle korunuyor olması gereklidir.

Sağlıklı bir çakra sisteminde (çalışan bir kalp çakrası ve çok açık bir altıncı çakra ile) kısa bir süre için çok açılmış bir beşinci çakra taahhüt, iletişim ve farkındalık konularında yeni bir seviyeye çıkmakta olduğunuzun işaretidir. Bu açıklık boyun omurlarında kaymalar ya da öksürük, hapşırma ve akıntılı bir soğuk algınlığı olarak kendini gösterebilir. Böyle durumlarda topraklanmış nöbetçileri açık beşinci çakranın önüne ve arkasına yerleştirin. Belirtileri bastırmayın. Böyle yapmak beşinci çakranızın vaktinden önce kapanmasına neden olabilir.

Beşinci çakranız normal boyutuna bir hafta içinde dönmelidir. Eğer kapanmazsa o zaman bütün bir çakra yorumlaması yaparak kapamaya ya da birkaç gün daha açık bırakıp bırakmamaya karar verin. İletişim sisteminin merkezi olduğu için nasıl görünmek istediğini ve ne yapılmasını istediğini size iletmekte hiç zorluk çekmeyecektir.

Sağlıksız bir çakra sistemindeki kapalı beşinci çakra büyümeye, değişmeye, dinlemeye ya da ruhla iletişim kurmaya gönülsüzlüğe işaret

eder. Bu kapanmanın nedeni korku ya da bir çeşit "Hayır, kimse bana ne yapacağımı söyleyemez!" tarzı öfke nöbeti olabilir. Kimse inatçı bir beşinci çakrası olan biri kadar inatçı olamaz. Kendilerini hiçbir şey yapmamaya adarlar; hem de onları vazifelerini yerine getirdiklerine inandıran bir enerjiyle! Genellikle kronik boyun ya da boğaz tıkanıklıklarından muzdariptirler.

Beşinci çakrası kapalı kişiler çalışılması en zor kişilerdir. Gelişmelerinde belli bir noktaya kadar gelirler ve o noktadan sonra hem kendilerini hem de yardım etmeye çalışan herkesi mahvederler. Beşinci çakra enerjisinin sağladığı güçle odaklanmış, dışa dönük ve inançlıdırlar ama sadece oldukları yeri savunmak söz konusu olduğunda. Tıkanık, kapanmış beşinci çakralı bir kişi için bu yer genellikle bir hastalık, bir takıntı ve bir mazerettir.

Her türden tıkanıklığı olan intihara meyilli insanlar gördüm. Bu kişilerin tıkanıklıkları duyguların yönlendirilmesiyle tedavi edilebilir. Ancak kapalı beşinci çakralı bir intihar takıntılısını tek belirti ile anında anlayabilirim: Acısını kaybetmemek için deli gibi savaşır. Biri ona daha başka duygular hissedebileceğini ya da hayatı başka türlü yaşayabileceğini söylese avaz avaz bağırıp ayaklarını yere vurabilir. Yavrusunu koruyan bir aslan gibi size intihar arzusunu savunur. Kapalı beşinci çakrası olan insanlar inanılmaz derecede savunmacıdırlar. Bu inatçı-öfke nöbeti tarzındaki enerji genellikle karşılarındakinin beşinci çakra enerjilerini harekete geçirir. Kavgalar patlak verir. Beşinci çakralar konuların tam ortasına dalabildiği için tartışmalar sivri ve huzursuzluk yaratıcı hale dönüşür. Beşinci çakra kavgaları açık seçik gerçeklerle kişiyi şaşırtır ama kimi zaman tıkanıklıkları açabilmek için tek geçerli yol budur.

Eğer beşinci çakranız kapalıysa tıkanıklıkları oturup kendinizi dinleyerek açabilirsiniz. Kafanızdaki karışıklık ve olduğunuz yerde çakılmışlığınız duyma yeteneğinizi kapamanızdan kaynaklanır. Kendinizi dinlemeye karar verirseniz beşinci çakra bilinçlenmeye başlar. Dengesi sağlanmış bir çakra sisteminde kafa karışması çok nadiren oluşur. Kapattığınızda ve beşinci çakra özelliklerinizi kullanamadığınızda kafa karışıklığı hüküm sürer. Birinin size bağırması dışında, farklı bir yoldan kafa karışıklığını durdurmanın yolu çakralarınızı iyileştirirken oturup kendinizi dinlemektir.

Hayatınızdaki sürekli karmaşa ne doğal ne de gereklidir. Acı, dram ve karmaşa hayatınızın ancak bir parçasıdır; varlığınızın tek sonucu, olmanız gereken tek şekil değildir. Biraz silkelenip savunmalarınızı ve takıntılarınızı bir kenara koyabilirsiniz. Hayatınızı istediğiniz gibi yaşayıp hayallerinizi ve umutlarınızı canlı tutabilirsiniz. Sizi kısıtlayan çevrelerden uzaklaşıp sağlık durumunuzu ya da en azından sağlığınıza bakış açınızı değiştirebilirsiniz. Başarılar hayal edip, kariyerinizi değiştirebilir ve iyileştirici bir aşk hayatı kurabilirsiniz.

Size bir kez daha söyleyeceğim: İletişim, taahhüt ve değişime karşı olabilirsiniz ama karşı çıkarken beşinci çakranıza zarar vermeyin. Eğer onu kapatırsanız kendinizi kısacık ama dayanılmaz bir zamana kapatırsınız. İstediğiniz kadar inatçılık edebilirsiniz ama beşinci çakranızı. sizin ya da bir başkasının eziyeti olmadan yaşaması için rahat bırakın.

Bütün çakralar gibi beşinci çakra da diğer çakralar kendisini destekleyecek kadar sağlıklı olduğunda kendisini kapatıp tatile çıkabilir. Eğer beşinci çakranız kapalı olduğu halde bütün çakralarınız çalışıyorsa; boynunuzda ya da boğazınızda hiçbir tıkanıklık hissi yoksa ve kulaklarınız da işler durumdaysa kendinizi kutlayın. Beşinci çakranın tatilini, her çakranızın önüne bir hediye koyarak ve kapalı beşinci çakranızın da önüne ve arkasına nöbetçiler koyarak destekleyin. Çakranız bir hafta içinde açılacaktır. Açılmazsa o zaman neye gereksinimi olduğunu sorun. Beşinci çakra genellikle yeni bir aura, nöbetçi ve topraklama sistemi ya da sizin onu dinleyeceğinize dair teminat ister. İyi şanslar!

SAĞLIKLI BEŞİNCİ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Sağlıklı beşinci çakrası olan insanlar genellikle ya en acayip şeyleri söylerler ya da en sıradan sohbetlerde en acayip gerçekleri görüverirler. İletişim yetenekleri çok gelişmiştir ve kendileri öyle olmadıklarını söyleseler bile, psişiktirler. Beşinci çakra insanlarının aktif farkındalığa onları iyi şifacı, konuşmacı ya da terapist yapar. Aynı zamanda çok güvenilirlerdir çünkü bir kez söz verdiklerinde mutlaka tutarlar. Gereksiz yere başa çıkamayacakları kadar büyük vaatlerde bulunan kalp çakrası insanların tersine beşinci çakra insanları sadece kendilerini gerçekten ilgilendiren meselelerde vaatte bulunurlar.

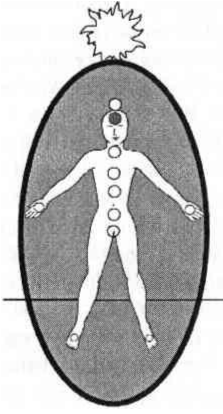
Beşinci çakra insanlarını anlamak zordur. Hatta bazılarına kafadan kontak gibi gelebilirler çünkü yürekten bir vaatte bulundukları halde, şayet yaptıkları işin hizmet etmediğini, bir şifa vermediğini ya da anlamlı olmadığını düşünürlerse arkalarına bile bakmadan çekip giderler. Ama insanı yarı yolda bırakmazlar sadece başka kimseninkine pek benzemeyen kendi iç seslerini dinlerler.

Bir beşinci çakra insanının hayatında olmak, ona ayak uydurmaya çalışırsanız çok yorucu olabilir. Ama ayak uydurmak önemli değildir. Verdikleri sözleri vermeyi ya da inançlarına inanmayı denediyseniz kendinizi birkaç saate kalmadan yoldan çıkmış bulursunuz. Bir beşinci çakra insanı ile birlikte yaşamanın en iyi yolu kendi beşinci çakranızı hizaya sokmak; onların sevgi dolu desteğiyle, size örnek oluşlarıyla kendi hayallerinizi ve inançlarınızı bulmaktır.

Eğer gerçeği duymak isterseniz beşinci çakra insanlarını müthiş sezgisel ve yardımcı bulursunuz ama duymak istemezseniz o zaman da sinir bozucu ve kaba olduklarını düşünürsünüz. Onlarla birlikte yaşar ya da dostluk ederken hakikati duymaya, hakikati konuşmaya ve hakikati yaşamaya hazır olmalısınız. Yoksa yalnız ve zor bir yolculuk yaparsınız. Eğer hayatınızda bir beşinci çakra insanı varsa ona direnmeyi bırakın. Onu sevin. O sizi dürüst biri yapacaktır, yoldan sapmamanızı sağlayacaktır, hem de herhangi birinden daha iyi yapacaktır. Beşinci çakra insanlarını hayatınızda tutun. Onların sizin arkadaşlığınıza ve sevginize ihtiyaçları vardır.

ALTINCI ÇAKRA ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI

Bu parlak çivit mavisi, kabul edici çakra alnımızın ortasında iki kaşınızın birleşme noktasıyla saçlarınızın başladığı yerin tam ortasındadır. Hipofiz bezi ile bağlantılıdır. Altıncı çakra geleceği görebilmenin ya da görülebilir enerji titreşimleri merkezidir. Birileri sizinle psişik olarak temasa geçtiğinde durugörü merkezi olan altıncı çakra genellikle birinci çakrayı uyarır. Çoğunlukla son derece aktif ve hayat doludur. Altıncı çakra aynı zamanda, idrak, muhakeme etme, mantıklı hüküm verme merkezidir ve öğrenme, bilgi toplama, bilgi işleme gibi üst beyin fonksiyonlarını da yönetir.



Altıncı çakra enerjisi, altındaki çakraların topraklanmış, duygusal, koruyucu, empatik ve kendini ifade edebilen enerjilerine, odaklanmış bilinçle katkıda bulunur. Altıncı çakranın desteğiyle, kim olduğunuz, yaşam yolunuz ve başkalarının gereksinimleri konusunda belirginlik elde edersiniz. Bu belirginlik farkındalık sahibi olmayan kişilere ya da kalp çakrası özelliklerine bağımlı kişilere soğuk ve mesafeli gelebilir. Altıncı çakralar her şeyi olduğu gibi görürler; görünmeye çalıştıkları gibi değil, olmayı istedikleri gibi değil, sadece oldukları gibi.

Sağlıklı ve farkında altıncı çakranız, hayallere göre değil, gerçeklere göre karar almanızda size yardımcı olur. Altıncı çakranın duygusallıktan arınmış kesinliğinin, sağlıklı beşinci çakranın kararlı iletişimi ve harekete geçme kabiliyetiyle birleşmesi, bir şey yapmak yerine mazeret uydurmayı tercih eden insanlara huzursuzluk verir.

Kalp çakrası kendisinin ya da başkalarının acısını gördüğünde kendi açısından empati, şefkat, sevgi ve şifaya geçer. Altıncı çakra kendisinin ya da başkasının acısına farklı bir açıdan bakar; sadece acıyı değil acının ardındaki sebepleri görür. Acının sağladığı rahatın derecesini ve acıya ne kadar süredir izin verilmekte olduğunu görür. Acı sayesinde arkadaşların ya da aile bireylerinin dikkatinin nasıl çekildiğini ve acıyı yaratmak için ne kadar çaba sarf edildiğini görür. Aynı zamanda acıdan kurtulmanın istenip istenmediğini de sorgular. Altıncı çakra, duygusal dördüncü çakranın sinir bozucu, baltalayıcı ya da sevgisiz olup olmadığı yolunda sürekli olarak soru sorar.

Bu sorgulama sırasında, duygusallıktan arınmış ve hakikati aramakla görevli altıncı çakra, her ikisi de üçüncü ve dördüncü çakra farkındalığından gelen kurban olma bilincini ve içimizdeki çocuk mesaisini desteklemeyi, yüceltmeyi ve takdir etmeyi reddeder. Altıncı çakra enerjisi, çocukluk travmalarına bağlı olarak ya da hastalıklı yetişkin seçimleriyle kurban rolünü oynamaya devam etmek isteyen kişileri tehdit eder. Altıncı çakra enerjisi kurban rolüne karşı son derece hoşgörüsüzdür.

Bu yüzden pek çok kişi kendi gerçekleriyle yüzleşmemek ya da hayatlarına girmesine izin verdikleri insanlar hakkında gerçeği öğrenmemek için altıncı çakralarını kapatır. Altıncı çakrayı kapamak aynı zamanda kişinin hayat amacını da bulanıklaştırır. Kapalı altıncı çakra insanları, iş ve ilişki sorumluluklarını da düşünmek zorunda değildirler. Bu, rahatlayıp gevşeyebilecekleri bir zaman dilimini yaratır; çünkü her ne pahasına olursa olsun gerçeği bilmek isteyen, sorgulayıcı altıncı çakranın kapatılması az da olsa huzura ve sükunete kavuşmayı sağlayabilir.

Altıncı çakrayı kapatmanın yarattığı asıl sorun, günlük hayattaki olaylarda iyi ve kötüyü ayırt etme yeteneğinin de kapatılmasıdır. Altıncı çakrası kapalı kişiler aylar ya da yıllar boyunca büyük spiritüel sorular değil günlük hayatın küçük sorularının bile cevabını bilmeden yuvarlanıp giderler.

Garip ilişkiler yaşar ve nereye gittiği belli olmayan işlerde çalışırlar. Ne yapmak istediklerini ya da neler hissettiklerini bilmezler. Bir yerden diğerine, bir fikirden bir başkasına arada hiç mantıklı bir bağ olmadan sürüklenirler. Bir amaçları hatta daha iyi bir hayata dair tek bir hayalleri bile yoktur. Altıncı çakraları kapalı insanlar unutkan ve güvenilmez olurlar.

Bilgiyi kullanmakta zorlanırlar. Hatta yorumlama ya da yazmada zorlanırlar ve aniden söyleyecekleri fikri ya da sözcüğü unutuverirler. Tüm bu arazlar altıncı çakralarını açtıkları zaman ortadan kaybolur.

Altıncı çakrayı yeniden açmak hiç şüphesizki kişisel cesaret gerektirir. Altıncı çakrası uzun bir süre kapalı olan kişi yoldan çıkmaya yatkındır. Açıldığı anda zor sorular peş peşe sıralanmaya başlar: “Burada ne yapıyorsun? Niçin bedenin böyle görünüyor? Neden böyle hissediyor? Güzelliklere ve hayallerine ne oldu? Bu garip insanlar da kim? Allah aşkına burada neler oluyor?” Eğer mazeretiniz, bir açıklamanız ya da bir cevabınız yoksa o zaman kendinizi kutlayın! Demek ki evin yolunu buldunuz.

Altıncı çakraların güzel olan (ya da korkunç olan, nasıl baktığınıza bağlı) yanı bütün bu sorulara cevap vermenin gerekmemesidir; sadece kabullenilme, işleme koyulmalı ve harekete geçilmelidir. Altıncı çakra soruları kişileri genellikle aptallaşmış ve dilleri tutulmuş hale sokar. Altıncı çakra insanı, birinin kolundaki ya da belindeki ağrıya bakıp aniden “Anneni ilk kez ne zaman boğmak istedin?” ya da “Kaç kişinin duygusal sorunlarını sen taşıyorsun?” gibi şeyler sorabilir.

Altıncı çakradan gelen bilgi, kendi tarzında tuhaf bir rahatlama sağlasa da, saçmalığa parmak bastığı için genellikle şaşırtıcıdır. Eğer saçmalığı kendi sağlığınızdan daha fazla seviyorsanız ne kendiniz ne de çevreniz için altıncı çakra enerjisi istersiniz. Eğer sağlığınıza ve mutluluğunuza değer veriyorsanız altıncı çakra enerjisi en iyi dostunuz olacaktır.

KAPALI YA DA AÇIK ALTINCI ÇAKRA

Dengesiz bir çakra sisteminde ardına kadar açık (13 santimetreden büyük) altıncı çakra çılgınca vizyonlardan ve capcanlı rüyalardan, zıt fikirler arasında deli gibi çalışan bir beyne kadar sayısız soruna yol açar. Çok açık altıncı çakralar beyne çok enerji yükleyerek tikler, keskin sancılar, migrenler ve nöbetler yaratabilir. Altıncı çakranın kontrolsüz enerjisi nedeniyle gözlerde de bulanıklık, yorgunluk ya da alerji olabilir. Sonuna kadar açık bir altıncı çakra kafanızın içindeki odayı da gürültülü ve içinde durulamaz bir hale getirir.

Altıncı çakra genellikle diğer çakralar çalışmaz durumda olduğunda çok açılır. İkinci çakra hizadan çıkmış ve başkalarının enerjisini sünger gibi emiyor olduğunda, altıncı çakra iyiyi kötüden ayırt edecek enerjiyi

sağlayabilmek için sonuna kadar açılır. Ancak emicilik, topraklanmayı o kadar engelleyicidir ki altıncı çakra da kısa zaman sonra çalışmaz duruma gelir.

Üçüncü çakra aurayı korumadığında da altıncı çakra sonuna kadar açılır. İlk elden psişik korunma sistemi olarak çalışıp kimin iyi kimin kötü olduğunu anlamaya çalışır. Ancak üçüncü çakranın koruyuculuğu olmadan altıncı çakra yakından incelenmek istemeyen insanlar tarafından tokatlanacaktır.

Dördüncü çakra kaçak şifacı olarak bütün kalp enerjisini kullanırken altıncı aynı işleri yapabilmek için açılarak bir “mutlu sünger” dakikası sağlayabilir. Kalp, ruh ve bedeni birleştirmekten aciz olduğu için bütün sistem dengesiz ve topraksız kalacaktır. Buna ek olarak sağlıksız kalp çakrası kontrolü ele geçirmek için altıncı çakra ile savaşacak (Benim şifam seninkinden iyidir!) ve iki savaşan devlet arasında kalan beşinci çakra ezilecektir.

Bunu yazarken, çakralarınızın sizin farkındalığınızın sembolleri olduğunu ve bütün eylemlerini sizin farkındalığınızın yönlendirdiğini hatırlatmak isterim. Eğer dördüncü ve altıncı çakralarını arasında savaş varsa siz empatik yetenekleriniz ile iyiyi kötüden ayırt etme yetenekleriniz arasındaki bu savaşı bizzat başlatmışsınız demektir. Çakralarını sadece size bu ihtilafı gösterme görevini yapıyorlar; sizden bağımsız olarak çalışmıyorlar. Lider sizsiniz, onlar da sizin peşinizden gelirler. Çakralarınızı tedavi edebilir, savaşan bütün yanlarınızın kontrolünü yeniden sağlayabilirsiniz. Bunu yaptığınız zaman sağlıklı çakra sisteminiz sizi her şekilde destekleyecek ve dengenizi korumanıza yardım edecektir.

Dengesiz ve çok açık bir altıncı çakrayı elinizden geldiğince çabuk kapayın ve bütünlüklü bir çakra sistemi tedavisi uygulayın. Açık bir altıncı çakranız varsa sisteminizde dengesizlikler vardır. Size rağmen sizi hayatta tutmaya çalıştığı için altıncı çakranıza teşekkür edin. Altıncı çakranızın psişik iletişimin temel çakrası olduğunu unutmayın. İnsanlar sizinle iletişime geçmek, sizi tanımak ya da sizden bilgi almak için altıncı çakranız- la temasa geçerler.

Eğer altıncı çakranız ardına kadar açık ve korunmasızsa; dengesiz bir çakra sisteminde bulunuyorsa, bu tür psişik temaslar son derece kaygı verici

olabilir. Alın kısmında baş ağrıları çekebilir; vizyonlar görebilir; düşünmekte ve konsantre olmakta zorluk çekebilir; uykusuzluk sorunları yaşayabilirsiniz çünkü altıncı çakranızda dışarıdan gelen çok fazla enerji vardır. Altıncı çakranızı örtün ve çakra sisteminizi tümüyle tedavi ettikten sonra bile, altıncı çakranızın önüne ve arkasına altı yedi tane topraklanmış nöbetçi dikin. Bu, altıncı çakranızın merkezde, hizada kalmasına yardım edecek ve daha önce ellerini kollarını sallayarak içeri buyur edilen insanların, enerjilerin tekrar geldiklerinde kapıyı çalmalarını sağlayacaktır. Özel yüz bakımı armağanı "İleri Teknikler bölümünde anlatılmıştı" enerjiyi yüzünüzden, gözlerinizden ve altıncı çakranızdan çekmeye yardımcı olur. Deneyin.

Sağlıklı ve topraklanmış bir çakra sisteminde altıncı çakra hayat yolunuz ve sezgisel yeteneklerinizden bilgi almak için açılır. Altıncı çakra aynı zamanda beynin spiritüel iyileşmesi için de açılır. Size kafanızın içindeki odada altıncı çakranızı yakından izlemenizi öneririm. Çok sağlıklı bir sistemde bile çok açık bir altıncı çakra çevrenizdeki psişik malzemenin ilgisini çeker. Altıncı çakranın sağlıklı bir şekilde açılması o kadar heyecan verici, o kadar devrim niteliğinde bir durumdur ki, arkadaşlarınız ya da aileniz bunu sizinle paylaşmak ister. Hepsinin niyeti de iyidir; ancak dikkatleri ve odaklanmaları sizi hem fiziksel hem de spiritüel olarak kötü etkileyebilir.

Altıncı çakra doğrudan beynin içi olduğundan, enerji çeken açıklığı sadece durugörü yeteneğinizi değil, aynı zamanda düşünsel becerilerinizi de kötü yönde etkileyebilir. Ben altıncı çakramın çok açılmış halde kalmasına en fazla iki ya da üç gün izin veririm. Şayet uzun süreli huzur ve sükunet içinde yaşayacağınız bir sığınağınız yoksa, altıncı çakranızı üç günün sonunda normal boyutuna indirin. Ellerinizi kullanarak 3 ila 5 santimetrelik çapa getirebilir ya da fotoğraf makinesi objektifi gibi kapandığını hayal edebilirsiniz.

Şayet huzurlu, sakin bir yeriniz varsa, oraya gidin ve altıncı çakranızı bir hafta süreyle açık tutun. Çevrenizdeki insanların engellemeleri olmadığında, altıncı çakranızı tamamen açarak durugörü yeteneklerinizi güven içinde kullanabilirsiniz. Aksi durumda, her çakranızın önüne koruyucu bir nöbetçi yerleştirin; altıncı çakranızın önüne ve arkasına da,

yeniden normal boyutlarına çekeceğiniz ana kadar, en az altı tane topraklanmış nöbetçi koyun.

Dengesiz bir sistemdeki kapalı altıncı çakra, spiritüel durugörü bilgisine ve aklın daha normal muhakeme edecek işleyişine kapalı olmanın göstergesidir. Tahmin edebileceğiniz gibi bu da bilinçli bir hayatı imkansız kılar. Hatta daha katlanılabilir hayat yolunu kapayarak bilinçaltında intihara sürükler. Tabii bir süre için.

Benim açık altıncı çakram şöyle der; Sana ait olmayan her yol tehlikelidir! Seni beslemeyen her ilişki, her seçim ya da fikir seni tüketir. Mutluluk sadece sen tamamen kendinden memnun olduğun ve utanmadığın zaman mevcuttur. Hayatını kendin gibi yaşamalı, mazeret uydurmamalısın yoksa manasız bir acı içinde yaşar ve ölürsün.

Eyvah! Empatik dördüncü çakram deliye döndü! Herkese ve her şeye izin vermek, yoldan çıkmak için ters taklalar atıyor. Ama altıncı çakram kapı gibi yerinde duruyor.

Bu birbiri ile iletişim halindeki bir çakra sisteminde sürüp giden konuşmalara ilginç bir örnektir. Her çakra uyandığında ondaki bilgi bütüne eklenir. Eklenen bilgi kimi zaman diğer çakralar tarafından anlaşılır, kimi zaman da anlaşılmaz. Bizim görevimiz çelişkili gibi görünen bilgilerin ortasında sistemi dengelemektir.

Gerçekte dördüncü ve altıncı çakralar aynı işi yaparlar. Dördüncü çakra daha az gelişmiş ya da daha az akıllı değildir. Hiç çekincesi olmayan altıncı çakradan gelen bilginin doğru olduğunu bilir ama içinde barındığı yarı beden yarı ruh konumundan bakarak, spiritüel gerçeklik kadar sade olmayan fiziksel gerçekliği de görebilir. Bütün olmaya çalışan insanların yaşadığı aşırı gayreti görüp onlarla empati kurar. Dördüncü çakra insanların nereye yönlendiklerini; spiritüel belirginliğe doğru gittiklerini görür ama bu gezegendeki hayatın zorluklarını da bilmektedir. Onun ruh merkezli altıncı çakradan çok daha fazla sabrı vardır.

Dördüncü ve altıncı çakralar rahatça iletişim kurduğunda (sağlıklı ve bölünmemiş beşinci çakra aracılığıyla) dördüncü çakra yoldan çıkmış davranışlarıyla ilgili daha az mazeret uyduracaktır. Böylece altıncı çakra surat asmayı bırakacak ve daha yumuşak bir şekilde rehberlik edecektir.

Denge, ancak altıncı çakra açılmaya ve yeniden yaşamaya karar verirse sağlanabilir.

İlk başlarda yeni açılmış altıncı çakranın iletişimi rahatsız edici olacaktır. Ancak düzenli olarak uygulanan tedavilerle; topraklanma kordonuyla, aurayla ve ayırma araçlarının kullanımıyla bütünün içinde dengeli konumunu bulacaktır.

Şimdi de altıncı çakranın daha dengeli bir bakış açısından yolladığı mesaja bakalım: Sana ait olmayan her yol, şayet kim olduğunu hatırlamazsan tehlikeli olabilir. Ancak farkında olduğun sürece her yolun bir anlamı ve vereceği ders vardır. Seni beslemeyen her ilişki, iş, seçim ya da fikir senden beslenir ve kimi zaman yükünü hafifletip, yolculuğundaki bir sonraki adımı kolaylaştırabilir. Mutluluk sadece sen tümüyle kendin olduğun, kendin olmaktan hiç utanmadığın zaman varolur; bu da zaman, destek, çalışma, güven ve sevgi ile sağlanır. Hayatını kendin olarak yaşamalı, kendin için ya da bir başkası için mazeretler uydurmayı bırakmalısın yoksa hiç yaşamadan ölürsün.

Karanlıkta geçen bir dönemden sonra, altıncı çakranın açılması işlemi hayatınızdan ve sorumluluklarınızdan birkaç gün uzaklaşmanızı gerektirebilir. Altıncı çakrayı başarıyla açmak, hayatınızı ve sorumluluklarınızı değiştirmenizi de gerektirebilir. Sağlıklı altıncı çakra insanlarının desteğine ihtiyacınız olabilir, çünkü bu kendi başınıza kat edeceğiniz zevkli bir yol değildir. Çevrenizde rüyaları, bireyselliği ve spiritüel amacı destekleyen kişilere ihtiyacınız vardır. Hayatınızda böyle kişiler yoksa o zaman bir kitapçıya gidin. Altıncı çakranızın, iyileşme, kariyer değişikliği, bilinçli ilişkiler ve sevgi üzerine yazılmış destekleyici ve güçlendirici kitaplar seçmesine izin verin. Ancak kurban olmak bilinci üzerine yazılmış kitapları almayın. Çaresizliğe kapılıp içinde bulunduğunuz koşulları suçlamaya kalkışırsanız altıncı çakranız surat asacaktır.

Altıncı çakranız sizden ileriye ve içinize; kalbinize, hayallerinize, Tanrı’yla olan bağınıza bakmanızı ister. Sizin dışınızda ve ardınızda kalıp suç failleri, eski yaralar ve hikayelerle zaman kaybetmek istemez. Altıncı çakranızı açın ve kendinize yöneltin. Bırakın sizi evinize götürsün.

Diğer bütün çakralar gibi sağlıklı bir altıncı çakra da kendisini kapatıp tatile çıkabilir. Dengeli bir çakra sisteminde kapalı altıncı çakra aynı

zamanda oldukça sağlıklı bir içsel yaşamın göstergesidir. Altıncı çakra çok sorumlu ve uyanık (hatta patronumsu) olduğu için çevrenizde tehlikeli bir durum varsa asla kapanmaz. Sağlıklı bir çakra sisteminde kapalı bir altıncı çakra gördüğünüzde sadece çakralarınızı değil kendinizi de kutlayın. Destekleyici, bilinçli ve iyileştirici bir çevrede yaşamayı seçmişsiniz. Ödevlerinizi yapmışsınız!

Altıncı çakranızın tatile çıkıp çıkmadığını diğer çakralarınızın sağlık durumuna, özellikle beşinci çakranızın üst sağ yarısına (parlak mavi ve rahatça hareket ediyor olmalıdır) bakarak anlayabilirsiniz. Aynı zamanda baş ağrısı, göz yorgunluğu, kafa karışıklığı hissetmez ve altıncı çakranız kapalı bile olsa kafanızın içindeki odada kalabilirsiniz. Altıncı çakranız, bilgilerini gözden geçirmek istediğinde; yedinci çakranın bütünüyle ve spiritüel bilgileriyle bağlantı kurmak istediğinde ya da bedenin topraklanmasını engelleyen eski sözleşmelerden kurtulmak için kapanır.

Altıncı çakranız kendisini iyileştirirken siz de diğer çakralarınıza bir hediye verin ve çakranızı güçlü topraklanmış nöbetçilerden oluşan bir battaniye ile örtün. Altıncı çakranızın önüne ve arkasına birer güçlü nöbetçi yerleştirin; eğer isterse bir hafta kadar kapalı kalmasına izin verin. Altıncı çakranız çok sorumlu ve uyanık olduğu için birkaç günden fazla kapalı kalmak istemeyecektir.

Tatile çıkan altıncı çakranızı desteklemek için kafanızın içindeki odada kalın ve tatili bitene kadar ona göz kulak olun. Eğer yedinci günün sonunda hala açılmadıysa o zaman sizden ne istediğini sorun. Hayatınızda maddi bir değişiklik yapmanızı, bir ilişkinizi bırakmanızı, bazı amaçlara odaklanmanızı ya da ayırt etme yeteneklerinizi güçlendirmenizi isteyebilir. Hazırlıklı olun. Altıncı çakranız yeniden açıldığında hayatınız heyecan verici bir biçimde değişik olacaktır.

SAĞLIKLI ALTINCI ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Altıncı çakrası çalışır durumda olan kişiler inanılmaz miktarda bilgiye erişirler. Şayet bir insanın altıncı çakrası, diğer çakraların çalışmamasına tepki olarak faaliyetteyse, bilgi büyük ölçüde başka insanlar ve başka olaylar hakkında olacaktır. Eğer altıncı çakraları sağlıklı ve dengeli bir çakra sisteminin parçası olarak çalışıyorsa, bu durumda bilgi daha ziyade kendileri, kendi sağlık durumları ve kendi amaçları hakkında olacaktır.

Bu önemli bir ayrımdır. Özel yetenekli pek çok psişiğin altıncı çakrası aşırı aktiftir; böylece müşterileriyle ilgili her türlü bilgiye ulaşırlar. Bu tür psişikler kendi hayatlarını rayında tutabilmek için inanılmaz bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Kaçak dördüncü çakra şifacıları gibi kendilerine ayıracak zamanları yoktur ve kendi haklarındaki gerçeğe ulaşamazlar. Tüm bilgi yorumlama yetenekleri başkaları içindir. Sağlıklı bir çakra sisteminde altıncı çakra enerjisi tanınır, korunur ve ilk olarak kişinin kendisi için kullanılır, böylece yoldan çıkmanın önüne geçilir.

Dengeli ve sağlıklı altıncı çakrası olan insanlar doğal birer medyumdur. Bunun anlamı medyumluğun şaşaalı ve dramatik bir yetenek olmadığıdır. Doğal medyumlar piyangoda kazanacak numaraları ya da uçak kazalarını önceden görmezler; kendi hayatları için gerekli şeyleri görürler. Arkadaşlarının antika arabasının bulunamayan bir parçasını ya da hiç olmayacak bir kasabada, bir kitapçıda hayati bir bilgi bulurlar. Sağlıklı medyumluk ünlü psişiklerin medyumluğu kadar sihirli ve açıklanamazdı ama daha sessiz ve içe dönük bir gerçeklikleri olduğu için dikkat çekmez.

Sağlıklı bir medyumun cevaplanmamış fazla sorusu yoktur ya da paraya, üne, güvende olmaya gereksinim duymazlar. Yollarında yürüyor olmaları, o yol ne olursa olsun sağlıklı medyumlara güven ve destek sağlar. Yolları onları tanımadıkları alanlara; yoksulluğa, çatışmaya ya da tanıdıkları her şeyden uzağa götürebilir ama onlar gene de kendilerini güvende hissederler.

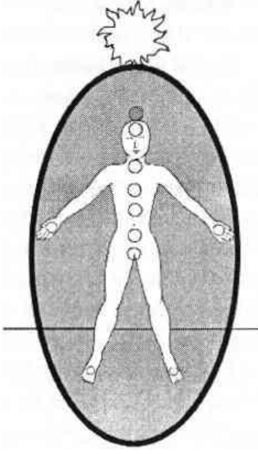
Sağlıklı altıncı çakra insanlarının yolları zor fakat belirgindir. Kendilerine çok normal gelen tuhaf bir şekilde kendi yolları için destek bulabilirler. Aldıkları dersleri ve öğrendikleri bilgileri rahatlıkla, kolaylıkla işleme koyabilirler ve spiritüelliklerini arayan kişilere danışmanlık yaparlar. Altıncı çakra insanları genellikle çevrelerinden farklıdırlar; tıpkı altıncı çakra enerjisinin günlük dünyamızdan farklı olduğu gibi. Eşi benzeri olmamak onları toplum içinde ayırt edilir kılmasa bile şaşırtıcı dürüstlükleri kılar. Sadece diğer sağlıklı altıncı çakra insanları ile eşleşebilirler. Gerçek yoldaşlığı da ancak sağlıklı altıncı çakra insanlarında bulabilirler. Dengesiz, daha az farkında kişilerle dostluklarında daima ayrı düşeceklerdir.

Hayatınızda sağlıklı altıncı çakra insanları olacak kadar şanslıysanız onları sevin, hayatınıza dahil edin, kısa zaman içinde onların garip ya da

başka dünyadan gelmiş gibi olmadıklarını göreceksiniz. Onlar sadece işlerini yapıyorlar. Siz de yapabilirsiniz.

YEDİNCİ ÇAKRA TAÇ ÇAKRA

Bu menekşe moru, etki edici çakra başın en tepesinde sanki bedenin üstünde yüzer gibi durur. Bedenin dışında olan tek merkez çakradır. Yedinci çakra, saf spiritüel enerji ve bilgiyle bedensel olarak bağlantı merkezidir; bu, kendi yüksek spiritüel enerjimiz de olabilir, meleklerin ya da ruhani rehberlerin bilgi ve enerjisi de olabilir, şu anda bir bedende bulunmayan varlıkların ya da Tanrı bilgisinin enerjisi de olabilir. Yedinci çakra epifiz bezi ile doğrudan ilişkilidir.



Yedinci çakrada, bedenimize girmeden hemen önce zaman kabul ettiğimiz manevi niyetimizin ve genellikle karmaşık olan maddesel hayatımızın ana planları vardır.

Yaşamımızın büyük bölümünü beden ve ruh arasındaki karmaşada geçirdiğimiz için, saf yedinci çakra enerjisi genellikle görmezden gelinir, kapatılır, bağlantısı kesilir, çiğnenir ve hasara uğratılır. Şiddet ve bir yığın zırvalıkla dolu bu dünyada, salt beşinci çakranın taahhütleri ya da salt altıncı çakranın mantığıyla yaşamanın zor olduğunu düşünüyorsanız, siz daha hiçbir şey görmediniz derim. Yedinci çakra mutlak kesinlik ve mutlak niyetten oluşur. Saf ruhtur ve bu gezegende yedinci çakrada yaşamak saf cehennemde yaşamak demek olabilir.

Yedinci çakra bedende merkezlenmediği için günlük hayatın sıradan halleri ile çok az bağlantıdadır. Bu çakranın, yön, amaç, spiritüel yolculuklar, ruh eşleri ve yaşam ile ilgili bilgileri elzem olduğu halde bu

gezegendeki insanların yüzde doksan sekizi tarafından anlaşılmaz. Yedinci çakra sanki yalnızca bir avuç uzmanın anlayacağı ölü bir dili konuşmaktadır. Dengesiz bir çakra sistemindeyse, zaman mekan bütünlüğünden bahsetmez bile. Sahip olduğu spiritüel bilgi, sıklıkla geçerliliği olmasına karşın, ne zaman hareket etmesi gerektiğini, neyi nasıl elde edeceğini, parayı nereden kazanacağını ve kiminle ilişkiye gireceğini bilmeye ihtiyacı olan insanoğluna gerçek bir uygulama alanı vermez.

Çok dengeli ve uyanık bir çakra sisteminde yedinci çakradan gelen bilgi filtrelenebilir ve bedenle iletişimi, mantıklı altıncı çakra aracılığıyla; İletişimci beşinci çakra aracılığıyla ve empatik kalp çakrası aracılığıyla sağlanabilir, ama o zaman bile bu bilgi garip ve bir başka dünyaya aittir. Çakralar dengeli ve faal olduklarında; enerji beden topraklanmış, arındırılmış ve koruyucu aurayla sarmalanmış haldeyken yedinci çakra bilgisi açık seçik (ama her zaman huzur verici değil) bir yön gösterir.

Enerji uzun, karmaşık bir nadas döneminden sonra dengelendiyse o zaman yedinci çakradan alınan bilgi ürkütücü olabilir. Yedinci çakra tekrar yolunuza devam edebilmeniz için gerekli olan çalışmadan haberdardır. Bu yol uzun zamandır taciz ve umutsuzluk içinde yaşayan insanlar için çok uzaktadır. Küçük bir kasabada dört çocuğunuz ve tacizci kocanızla yaşarken, yedinci çakranız size kaderinizin Kamboçya'da ya da alternatif bir doktora tezi hazırlamakta yattığını söyleyebilir. Bu da yedinci çakra bilgilerinin neden bu gezegende duyulmazdan geldiğinin küçük bir örneğidir. Pratik değildirler.

İşte size yedinci çakramdan gelen rahatsız edici bir mesaj: Pratik değil ha? Özel bir hayat amacıyla doğup da ergenlik çağına girer girmez amacını unutacak olmak mı pratik peki? Yeryüzüne ilk geliş amacını sürekli olarak unuttuğun için, yeryüzünde on tane, yirmi tane ömür boyunca çakılıp kalmak mı pratik? Varlığının ve benliğinin sınırlarını zorlayarak yaşamak yerine, küçük bir sıçan gibi o manasız meseleyi bu manasız deneyimi toplayıp biriktirmek için etrafı kemirip durmak mı pratik? Evet hangisi pratik?

Her canimin bir amacı ve anlamı vardır; her insan kendisini ve dünyanın belirli bir bölümünü iyileştirme yeteneğine sahiptir, ama kimse buna aldırış etmez. Yedinci çakra enerjisi Çin tıbbına ya da homeopatiye çalışmalarını sürdürmesi için cesaret verir ama hep mazeretlerle karşılaşır;

mali sorunlar bahane edilir, vakit darlığı bahane edilir; hem de onca insan gereksiz yere acı içinde yaşayıp acı içinde ölürken.

Yedinci çakra enerjisi sanatsal yaratıcılığın en büyük savunucusudur ama yine sudan bahanelerle susturulur; yeteneksizlik mazeret gösterilir, cesaretsizlik bahane edilir ya da parasızlıktan dem vurulur; hem de çocukların zihinleri ve yürekleri nadasa bırakılmışken ve sanatın efendisi, votka reklamlarında harcanırken. Yedinci çakra, birbirinize yardım elini uzatın der, ama bu ses bastırılır; hem de insanlar “kabul edilemez” hastalıklar yüzünden yapayalnız ölürken ya ömürlerinin sonuna kadar yoksulluk içinde, ıstırap sürünerek yaşarlarken veya ev demeye bin şahit isteyen huzurevlerinde ömür tüketirken.

Yedinci çakra bilgisinin pratik olmadığı doğru değildir. Pratik olmayan bu gezegende yaşayan insanlardır, özellikle de bu spiritüel bilgiyi aşağıladıkları için. Bu gezegendeki her sorun için, yaratıcı güç sorunu çözebilecek on bin yaşayan insan vermiştir; yeryüzünü iyileştirmekte özel, pratik bir yeteneğe sahip olan, burada yaşayan insanlara, hayvanlara, bitkilere ve mineral varlıklara yardım edebilecek on bin insan. Bu insanların sadece yüzde onu olsun yardım eder mi yoksa kendilerini hayatın ne zor olduğuna dair on bin mazeretle mi sarmalar? Allah aşkına en azından çöplerini geri dönüşüm için ayırırlar mı? Hayır. Onlar sadece mazeretlerini geri dönüştürür ve güzelim dünya bu pratik uygulamalar altında ezilip dururken spiritüelliğin pratik olmadığını söylerler. Nutkun sonu.

AÇIK YA DA KAPALI YEDİNCİ ÇAKRA

Dengesiz bir sistemdeki çok açık yedinci çakra (13 santimetreden daha büyük) genellikle manevi yönünü tamamen yitirmiş bir hayat içinde ruhun nefes almak için çırpındığına işaret eder. Yedinci çakrası ardına kadar açık olan biri, topraklanmamış, korunmasız günlük hayatında ayakta kalabilmek için spiritüel dünyadan büyük bir yardım arıyor demektir. Böyle bir durumda beden/ruh çarpıklığı genellikle had safhadadır.

Yedinci çakra ardına kadar açık ve aşırı derecede ağırlaşmışsa ilk yapılması gereken kafanızın içinde topraklanmış ve güvenli bir biçimde sımsıkı çapalanmış bir oda oluşturmaktır. Yedinci çakrası hatalı çalışan insanlarda, yüzen odalar; duvarları ve tavanı olmayan odalar ya da sınırları belli olmayan, sis içinde ve kullanılmayacak durumda odalar gördüm. Her

ne kadar bedeni topraklamak en az kafanın içinde kullanışlı bir oda yaratmak kadar önemliyse de, yedinci çakrası çok açık olan biri genellikle bedeninin dışında olduğu için topraklanması neredeyse imkansızdır. Bu durumdayken dikkati kafanızın içinde toplamak topraklanmaktan daha kolay bir ilk adımdır çünkü farkındalığı yedinci çakraya yakın bir noktaya merkezler. Kafanızın içindeki oda kullanılabilir ve topraklanmış olduğunda ruh bedene girmeye meyil gösterir ve böylece en azından birinci çakranın ve ayak çakralarının topraklanması mümkün olur.

Çok açık bir yedinci çakrayı kapayabilmek için diğer çakraları uyandırmak gerekir, özellikle de bedenin merkezindeki üçüncü çakrayı. Yedinci çakranız çok açıksa bu kitabı en baştan başlayarak tekrar okumaya gereksiniminiz olabilir ya da bütünlüklü bir çakra yorumlama/iyileştirme çalışması yapmanız gerekebilir. Çok açık bir yedinci çakra bütün ilginize muhtaçtır çünkü bu çakradaki sorunlar bedeninizin içinde kalmanızda ve topraklanmanızda zorluk çıkarır.

Dengesiz bir çakra sistemindeki yedinci çakra dengesiz durumdaki birinci çakradan gelen kundalini akınına karşı bir yardım çağrısıdır. Çok açık birinci çakra tehlike karşısında bedenin hayatta kalmasını garantileyen bir savunma sistemidir. Çok açık yedinci çakra ise spiritüelliğini yitirmiş bir hayatın tehdidi karşısında ruhun hayatta kalmasını sağlayan bir savunma sistemidir. Bu çakrayı iyileştirip tekrar kendi hayatınızı yaşayın.

Dengeli ve sağlıklı bir çakra sisteminde özellikle kalbin, beden ve ruh arasında mükemmel bir iletişim sağladığı durumlarda yedinci çakra spiritüel gerçeklik ve Tanrı ile bağlantıyı yenilemek için açılacaktır. Bazı durumlarda, kişi hayat amacına ulaştığında ancak bedeni henüz ölmeye hazır olmadığında yedinci çakra yeni emirler almak için açılacaktır; ya da yeteri kadar hayat dersi sözleşmesi yakıldıysa yedinci çakra, kuşbakışı olarak her şeyi gören sekizinci çakradan akan yeni bilgiye yer olduğunda da açılır. Yedinci çakra açıldığında ufukta daima yeni bir yön, yeni bir bilgi ve yeni bir amaç vardır. Hazır olun!

Yedinci çakranız açık olduğunda hem onu hem de diğer çakralarınızı topraklanmış nöbetçilerle önden ve arkadan korumayı ihmal etmeyin. Şayet özellikle açık kalmak gibi bir talebi yoksa bu çakrayı bir haftanın sonunda kapayın. Çakra sisteminiz dengeliyse yedinci çakra fiziksel zamanın anlamını bilecektir ve normal boyuta döneceği zamanı size bildirecektir. Bu

zaman zarfında onu koruyun ve günlük hayatınızı düzene sokun. Yakın bir zamanda yolculuk planları yapmanız gerekebilir.

Sağlıksız ve dengesiz bir çakra sistemindeki sımsıkı kapalı ya da çok küçük bir yedinci çakra ruhu dinlemeyi, spiritüel dünyaya inanmayı ya da Tanrı ile iletişim kurmayı reddettiğinizin işaretidir. Kapalı ve zarar görmüş yedinci çakralar günümüzde özellikle entelektüeller, dindarlar ve tarikat üyeleri arasında çok yaygındır. Son iki grupta yedinci çakraya verilen zarar genellikle dışarıdan gelir; akıl yürütmeye karşı olarak gösterilen cezalandırıcı bir Tanrı inancıyla verilir. Çakradaki hasara genellikle din adamlarının ya da tarikat liderlerinin kontrolcü imgeleri ve bunlarla yapılan sözleşmeler neden olur.

Entelektüellerin durumundaysa, yedinci çakra hasarı içten kaynaklanır ve sözüm ona gözü kapalı kaderciliğe düşmemek adına isteksizlik sonucu oluşur. Entelektüel topluluklarda, sözgelimi ateistlerden oluşan gruplarda entelektüel üyelerle sadece izin verilen kalıp bilgilerin sınırlarları içinde kalınacağına dair sözleşmeler yapılır. Bu sözleşmeleri yakın.

Yedinci çakra kapandığında hayat sadece beş duyudan ibaret geçici bir deneyime dönüşür. Diğer çakraların sezgisel yetenekleri, sıradan, sıkıcı ve hayal gücünden yoksun bir hale gelir. Altıncı çakranın durugörü becerisi şanslı tahminlere dönüşür. Beşinci çakranın duruduyum becerisi sağduyunun sesi haline döner. Her şey sıradan, akılcı, açıklanabilir ve zevksiz olur. Spiritüel eşzamanlılığın harikulade deneyimleri bile sıradan tesadüfler ya da sık sık yaşanan değişiklikler olarak yorumlanır. Büyüleyici her yetenek kırıntısı sadece grubun kabul ettiği anlama seviyesine ya da sıradanlığa indirgenir.

Topluluğun baskısına ya da entelektüel önyargıya karşın yedinci çakrayı açmak hem cesaret hem de bir parça çılgınlık ister. Yedinci çakranın açılmaya başladığı ilk zamanlarda en sıradan şeyler bile büyülü bulunabilir; ki daha önce son derece sıradan bulunan büyülü şeylerdir bunlar. Yürürken bedeninizin hareketlerini büyülü bulabilirsiniz (Ayaklarınız kendi kendine hareket etmeyi nereden biliyor?) Yemek yerken maddenin enerjiye dönüşmesini büyülü bulabilirsiniz (Hücreleriniz akşam yemeğini yapı maddesi olacak şekilde parçalamayı nereden biliyor?) Televizyonunuz, arabanız ve bilgisayarınız sadece bir yüz yıl önce düşünülmesi bile imkansız mucizelere dönüşür. Çok değil, birkaç asır önce yaşamış kudretli

imparatorlar birtakım özel törenlerde musluktan akan suyunuzu ya da sifonlu tuvaletinizi kullanabilmek için neler vermezlerdi! Bir düşünün.

Bu dünyanın her günü, her saniyesi sihirli, spiritüel ve anlatılamaz bir şekilde komplekstir. Dinin ve zekanın tüm dünyaya akılcı bir düzen getirebileceğini düşünürüz. Ama getiremez. Gerçekten mübarek bir insan tanıdıysanız ya da bir dahiyle karşılaştıysanız çocuksu bir merakla ve milyonlarca cevapsız soruyla dolup taştıklarını görmüşsünüzdür. Bilim insanları ve dini liderler çok şeyi açıklayabilirler ama her şeyi açıklayamayacaklarını bilirler. Hatta bunu yapmayı da istemezler çünkü onlar çok meşguldürler; evrenin bütün sırlarını keşfetmek ya da Tanrı'yı tümüyle bilmek için araştırma yapmakla, deney yapmakla, sorular sormakla ve yaşamakla meşguldürler. Engin bir zekaya ve engin bir maneviyata sahip insanlar basit sihirlerden ve mucizelerden ayrı düşmezler.

Eğer yedinci çakranız herhangi bir nedenle kapalıysa rasyonellik peşinde olabilirsiniz, ama yedinci çakrayı kapatmak rasyonelliği bulmanın yolu değildir. Rasyonellik, anlam, bağlantı ve amaç gerektirir yoksa gerçekler, sayılar ve bilgi asla birbirini tutmaz. Dördüncü sınıf bilim insanları bile çalışan bir teori olmadan deney yapmanın ve gerçeği aramanın anlamsızlığını bilir. Yedinci çakranızı kapattığınızda (ya da bir topluluğun kapamasına izin verdiğinizde) ruhunuzun anlamı, bağı ve amacı hakkında bilgi alabileceğiniz hiçbir yer kalmaz. Hepimiz hayatın anlamını ve Tanrı'nın sevgisini sadece bu iş için yapılmış bu kanaldan sağlayabiliriz. Bu kanal size ait çalışan yedinci çakranızdır.

Hiçbir şekilde dinlerin ya da entelektüel arayışların yanlış veya zararlı olduğunu söylemiyorum. Şu anda sadece zarar görmüş bir çakradan söz ediyoruz. Yedinci çakra açık ve sağlıklı olduğunda dini ve entelektüel arayışlar kendi iyileştiriciliklerini içlerinde taşır. Bir topluluğa katılmanın, eğer o topluluk iyi bir mürit olabilmek için yedinci çakra hasarı öngörmüyorsa hiçbir zararı yoktur. Eğer topluluk arasındaki iletişim ya da herhangi bir ilişki, çakraların, auranın veya benliğin zarar görmesini, budanmasını öngörüyorsa kötüdür. Değilse iyidir. Ötesine siz karar verin.

Yedinci çakranızın spiritüel yolu ve bilgisi bir toplantıda doğru görünmese ve bilimsel olarak ispat edilemese bile size tamamen rasyonel gelebilir. Kimi zaman İsa'nın, Buda'nın ya da size kim uygun geliyorsa onun öğretilerinin içinizde bir şey uyandırmasına karşın sadece size ait

spiritüel bilgi sizin hayatınıza uygundur. Tüm çakralarınızı açık ve sağlıklı tutun, onları dinleyin.

Sağlıklı bir çakra sisteminde yedinci çakranız üstünü başını silkelemek, eski mesajlardan ya da sözleşmelerden kurtulmak istediğinde kapanacaktır. Yedinci çakranızın tatile çıktığını diğer çakralarınızın sağlığına bakarak anlayabilirsiniz; özellikle beden/ruh birleştirici dördüncü çakraya ve durugörü yeteneği olan altıncı çakraya bakın. Yedinci çakranız kapalı olmasına karşın kafatasınızın içindeki baskı azalacak, kafanızın içindeki odada kalabilecek, auranız ve topraklama kordonunuz sağlam ve bütün olacaktır. Yedinci çakranıza dinlenme imkanı verdikleri için diğer bütün çakralarınıza birer teşekkür hediyesi verin. Yedinci çakranızın önüne ve arkasına en az yedi tane topraklanmış nöbetçi koyarak onu koruyun. Yedinci çakranızı bir hafta kapalı bırakabilirsiniz bu sürenin sonunda hala kapalıysa ne istediğini sorun.

Yedinci çakranız genellikle spiritüel inançlarınızın üzerinden giderek size neyin uygun olup olmadığını saptamanızı ister. Bu noktada spiritüel ya da dini sözleşmelerinizden bazılarını yakmanız size çok yardımcı olacaktır. Spiritüel bir bahar temizliğinden sonra yedinci çakramzı bir daha kontrol edin ve açılmak isteyip istemediğini sorun. Eğer istemiyorsa auranızın üst kısmını güçlendirmeniz de gerekebilir. Yedinci çakranızın önüne topraklanmış nöbetçiler koyarak onu geçerli olmayan inanç sistemlerinden koruyun.

Herhangi bir çakra tekrar açılmayı reddettiğinde hayatınızdaki herhangi bir şeyin sözleşmeyle ona bağlı olduğu anlaşılır. Oturun ve dikkatle kapalı ama sağlıklı yedinci çakranızı dinleyin. Tüm bir çakra iyileşmesi uygulayın ve o sözleşmeyi yakın!

SAĞLIKLI YEDİNCİ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ

Yedinci çakra her kişi için belirli bir hayat amacı, spiritüel yol, şifa bilgisi ve Tanrı bağlantısı taşır. Yedinci çakra enerjisinin akmasına izin verildiğinde spiritüel bilincin en yüksek seviyesine; kendini bilmeye ulaşılır. Kendinizi dosdoğru bildiğinizde ve kendinize saygı duyduğunuzda, saygı çevredeki her şeye bahşedilir. Hayata ve Tanrı'ya saygı duyulur. Düşüncelere ve duygulara; kendi zamanlarında ve kendi dillerinde

uzlaşmalarına saygı duyulur. Bedene, bedenin ihtiyaçlarına saygı duyulur ve hayatın her parçası spiritüel amacın özü, esası olarak kabul edilir.

Dengesiz bir sistemde açılan yedinci çakranın enerjisi kişiyi, normal insani etkileşimden uzak tutabilir ama çarpık olmayan sağlıklı bir sistemde açıldığında kişiyi fazlasıyla hayatın bir parçası haline getirecektir. Sağlıklı yedinci çakra insanları spiritüel yollarında yürürken aynı anda çalışabilir, para kazanabilir, çocuk sahibi olabilir, araba kullanabilir, yemek yiyebilir. Dünyada ve bedenlerinin içinde yaşarlar; yaşamlarını sürdürürken fakındalıklarını da sürdürebilirler. Zorluklar yaşarlar çünkü bu gezegende yaşamak zordur. Surat asarlar, hasta olurlar, ayaklarını yere vurup mızıldanırlar ama yollarında yürümeye ve işlerini yapmaya devam ederler. Kendi işlerini yapmayı sürdürmek isteyen kişiler için harika bir arkadaş ve eş olurlar ama varlıkları çevrelerindeki spiritüel materyali silkelediği için hayatlarını çoğunlukla yalnız geçirirler.

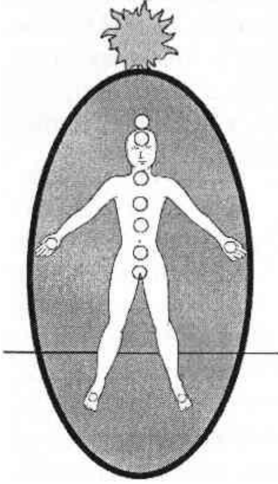
Dengeli bir yedinci çakra insanında karşıt düşünceler, güçlü duygular, sağlıklı bir cinsellik, mizah anlayışı, güçlü sezgisel yetenekler, ahmaklık ve tanrısallık bulunur. Dengesiz yedinci çakra insanlarındaysa genellikle sadece sezgisel yetenekler ve tanrısallık görülür. Bu denge yoksunluğu eninde sonunda kişiye çelme takacaktır, ama yüzlerce, binlerce mürit, bu dengesizliği yaşamaya çalıştıktan sonra; bu arada ruhani liderleri de dramatik bir biçimde çürüyüp gidecektir.

Gördüğünüz gibi her şey dengeye bağlıdır. Yedinci çakra enerjisi çok önemlidir ama her şeyi diğer çakralarınızın desteği olmadan bir başınıza yapmaya kalkarsanız topraklanmamış, güvensiz, insani olmayan belalara düşersiniz.

Bedeninizin içinde yaşadığınızda gerçek zamanda yaşayıp gerçek hayatın işlerini yaparsınız. Bu işler tüm yeteneklerinizin ve çakralarınızın desteğine gereksinim duyar. Mükemmel olmayan, sağlıklı insan bedenine sağlıklı yedinci çakra enerjisinin ilave edilmesi gerçek işleri güzel, anlamlı, eğlenceli ve mümkün kılar. Hem spiritüel hem de insan olabilirsiniz. Yapılabilir.

SEKIZINCI ÇAKRA ALTIN GÜNEŞ ÇAKRASI

Sekizinci çakra, auranın dışında ve tepesinde yer alan, altın renkli güneşe benzer enerji merkezidir. Altın güneş çakrası özel yeteneklerin toplandığı bir merkezden çok bir enerji kaynağıdır. Fonksiyonu auranızın içindeki enerjileri ve hayatınızı denetlemektir. Altın güneş tüm gerçeklerinizi denetler bunların içinde sizin spiritüel, zihinsel ve duygusal bedenleriniz, fiziksel bedeniniz, geçmişiniz, şimdiki zamanınız ve geleceğiniz vardır.



Sekizinci ve birinci çakra hiçbir salgı beziyle ilintili değildir. Bunun yerine sekizinci çakra, birinci çakra ile birlikte endokrin sisteminin kozmik regülatörü olarak görev yapar. Birinci ve sekizinci çakralar endokrin sisteminin enerjik kitap destekleridir. Sekizinci çakra birinci çakranın depoladığı ve ayarladığı temiz ve nötr enerji ile salgı bezleri sistemine kaynaklık eder. Eğer birinci çakra zarar görmüşse ya da altın güneş enerjisine ulaşılamazsa çakra ve endokrin sistemi dengesizleşir. Sorun çözme kılavuzundaki endokrin dengesizliği bölümünü okuyun.

Altın güneşinizin en önemli özelliği enerjiyi temizlemek ve yeniden yönlendirmektir. Kendi enerjinizi tekrar sizin kullanımınıza sunmak için önce eklerinden temizler. İmajlar, mesajlar ve sözleşmeler yoluyla topladığınız yabancı enerjiyi de sınıflandırır. Eğer sorumluluk alır ve bedeninizin dışında topraklamayı kabullenirseniz yabancı enerjiyi tanır ve temizler.

Altın güneşiniz spiritüel gelişim sürecinizde sizin koruyucu meleğiniz ya da yaşam koçunuz gibi davranır. Eğer ona güvenir ve dayanırsanız altın güneşiniz size her zorlukta yardımcı olur. Sürekli olarak size temizlenmiş enerji sağlayarak her soruya cevap bulmanıza yardım eder. Eğer öyle isterseniz size kendinizi ya da başkalarını incitmek için de enerji sağlar. Altın güneş çakranız hem enerji deposu hem de enerji temizleyicisidir. Sağladığı enerji ile ne yapacağınız sizin seçiminizdir.

Altın güneş enerjiniz auranızın dışında yaşadığı için kişisel hikayenizin de dışındadır. Tutkusuz, önyargısız ve tarafsızdır. Sizi cezalandırmak için sizden enerji saklamaz ya da sizi ödüllendirmek için enerji vermez. Eğer spiritüel hayatınızı sorumlu bir şekilde idare etmeyi başarırsanız kullanmak için daha fazla enerjiniz olur. Eğer enerjinizi bağımlılıklara harcarsanız o zaman daha az enerjiniz olur. Altın güneş çakranızın durumu tamamen size bağlıdır; kendinize ve başkalarına nasıl davrandığınıza, sorumlu spiritüel iletişime ne kadar önem verdiğinize bağlıdır.

Altın güneş çakrası bu gezegendeki her bireyde bulunur. Herkesin sonsuz, temiz ve iyileştirici enerjiyi deneyimleme fırsatı vardır. Çoğu insan bu fırsatların farkına varmaz.

Sekizinci çakra olduğunu anlamadan önce, on beş yıl boyunca altın güneş sembolüyle çalıştım. Önceleri onun güzel bir vizyon ve odaklanma merkezi olduğunu düşündüm ama sonradan herkesin tepesinde altın güneş görmeye başlayınca onun gerçek olduğunu anladım. Nötr olması yüzünden rehber ruhlarla bağlantılı olduğunu düşündüm. Her bireyin rehberlik bilgisini taşıdığını sandım ama etrafını çevreleyen altın enerji bir bilinmez olarak kaldı. Altın enerji daima kutsallığı sembolize eder; İsa isterseniz İsa, Muhammed derseniz Muhammed, Buda derseniz Buda ya da Horus olur. Yıllar geçtikçe bulmacanın parçalarını birleştirdim.

Altın güneş enerjisi, rehber ruhlarınızın enerjisidir ve kişisel enerjinizdir. Her birimiz için Tanrı tarafından yaratılmış bir enerji deposudur. Bilinçüstü ve bilinçaltıdır. Enerjimizi kendimize geri çağırdığımızda ya da enerjiyi auramızdan, bedenimizden, imajlardan veya sözleşmelerden dışarıya topraktadığımızda altın güneş çakramız çalışmaya başlar. Bir enerji arındırıcısı gibi çalışır. Altın güneş bu görev için en uygun çakradır çünkü auranın ve bedenin dışında yer alır. Eğer alt çakralar yabancı

enerjiyi kendilerine çeker ve sonra bununla tıkanırlarsa büyük sorunlar oluşabilir.

Sağlıksız el ve kalp çakraları enerji vakumladıklarında göğüs, kol, el ve boyun ağrıları oluşabilir. Enerji vakumlayan üçüncü çakra ilk olarak mide sıkıntısı sonra da sayısız sorun yaratır. Enerji vakumlayan ikinci çakra bedeni kansere ve üreme yolları hastalıklarına sevk edebilir. Emici birinci çakra ve ayak çakraları topraklamayı engelleyerek kontrolsüz kundalini akınlarına yol açabilir. Alt çakraların hiçbirinin yabancı enerjiyi vakumlamak ve temizlemek için zamanları ya da yerleri yoktur. Emici bir kalp çakrası kaçak şifacılığa, kalp ve ciğerlerde sorunlara yol açar. Her şeyi toplayan beşinci çakra şizofreniye, her şeyi toplayan altıncı çakra ise dinmek bilmeyen durugörü vizyonlara neden olur. Emici bir yedinci çakra ise beyin bozukluklarına ve nöbetlere neden olur.

Beden bağlantılı çakraların hiçbiri enerji vakumlamamalıdır. Bunun için yapılmamışlardır. Altın güneş çakrası ise enerji vakumlayabilir çünkü bu özel iş için yaratılmıştır. O bizim dua bankamız, enerji temizleyicimiz ve çok yönlü arınma aracımızdır. Altın güneş çakrası diğer tüm çakraların çalışmasını sağlayan enerjidir. Bizi hayatta tutan enerjidir. Altın güneş tedavisini uyguladığımızda bu çakranın yüce amacına ulaşırız.

KAPALI YA DA AÇIK SEKİZİNCİ ÇAKRA

Hiç kapalı bir sekizinci çakra görmedim. Bence onu kapamak olanaksızdır. Bedenimizle bağlantılı olan çakralar güçlü ve güçsüz olduğumuz noktalara tepki vermekle yükümlüdür. Bu şekilde büyür ve öğreniriz. Ancak altın güneş çakramız her daim elimizin altında olmalıdır.

Sekizinci çakramızı görmezden gelebiliriz, ki öyle de yaparız, ama o ne zaman istersek oradadır. Enerjisini savurup atanlarda daha az parlak güneşler gördüm ama hiç kapanmış bir altın güneş görmedim. Altın güneşler daima açıktır.

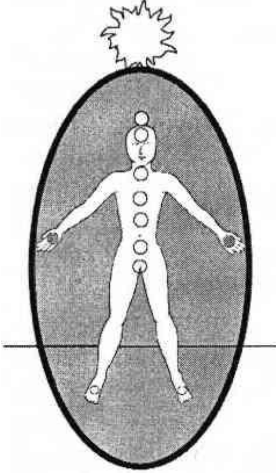
SAĞLIKLI SEKİZİNCİ ÇAKRANIN ÖZELLİKLERİ Bence bu bölümün adı “altın güneşine özen gösteren kişinin özellikleri” olmalıydı. Altın güneş çakrası, hatta bir parça soluksa bile, insan oturup kendini toprakladığı anda bir dakika içinde pırıl pırıl olur. Altın güneş çakrasını tedavi etmek için özel bir yöntem yoktur. Ona özen göstermeniz yeterlidir.

Eğer altın güneş çakranızla temas halinde kalırsanız ihtiyacınız olan tüm bilgiye ulaşırsınız. Bütün şifa bilgisi, mutluluk, kendini sevme, affetme ve bütün duygular, her şey buradadır. Altın güneşinizin servetine ulaştığınızda kullanabileceğinizden çok daha fazla enerjiye, hayallerinize sığmayacak zenginliğe ve kullanamayacağınız kadar çok fırsata ulaşırsınız. Böyle bir destekle sağlıklı ve dünyanın hizmetinde olmak çok kolaydır. Böyle bir destekle hizmetleriniz sınırsız olacaktır.

EL ÇAKRALARI

Avuçlarınızın tam ortasında el çakralarınız bulunur. Koşullara göre etki edici ya da kabul edici olurlar. Bir tedavi sırasında ya da sanatsal bir faaliyette el çakralarınız enerjiyi bedeninizden kanalize eder ve dış dünyaya doğru yönlendirirler. Yoğun bir çalışma sırasında, sevişirken ya da meditasyon yaparken elleriniz dışarıdan gelen enerjiyi ve bilgiyi bedeninize yönlendirir.

Eğer ellerinizden birini ya da ikisini birden kaybetseniz bile bu bilgi siz ait olacaktır. Fiziksel elleriniz gitmiş bile olsa enerji ellerinizle el çakralarınız hala hayatta ve faal olacaktır. Yorumlamaya devam edin.



El çakraları yedi ana çakra gibi değildir. Doğal olarak boyları daha küçüktür (açık olduklarında çapları 5 ila 7 cm arasındadır) ve ana çakralardan daha sık açılıp kapanırlar. Kendilerine özgü bir renkleri yoktur. El çakraları belirli özellikleri olan bir enerjiyi depolamaktan ziyade enerjiyi ileten kanallar olarak görev yaparlar. El çakralarınız kalp çakranıza bağlıdır; genel durumları size bu dünyada verme, alma ve yaratma konularında nerede durduğunuzu gösterir.

Kalp çakranızın durumu, içsel sevgiyi ve sanatsal bilgiyi bedeninizde ve ruhunuzda kanalize etme yeteneğinizle ilintiliyken el çakralarınızın durumu bunları dış dünyada kanalize etme yeteneğinizi gösterir. Elleriniz ve kalbiniz düzgün bir bağlantıdaysa kalp çakrası enerjisinin dışa vurumu elleriniz tarafından kontrol edilir. Bu bağlantı düzgün olduğunda kaçak

şifacılık görülmez. El ve kalp çakralarınızı düzgün bağlantılandırma yöntemi bu bölümde anlatılmaktadır.

Şifa verme, sevişme ya da derin meditasyon sırasında kalp çakrası enerjiyi kollar aracılığıyla ellere ve oradan da dışarıya yönlendirir. Bu harikulade, şifalı bir duygudur ancak kalp çakranız fazla uyarılır ve bunun farkında olmaz da böyle enerji iletmekte çok zaman harcarsa durum değişebilir. Eller ve kalp arasındaki bağ bilinçli değilse kalp çakrası kollardan ellere kendini dışarı akıtmak için çarpılır. Kundalini akınındaki gibi azıcık bir kalp enerjisi çok uzun yol gider. Kalp çakrasını yorumlamak ve şifa vermek onu yeniden toparlayarak kalp ve el bağlantısını bilinçli hale getirir.

El çakraları özellikle masaj terapistleri ve sezgisel şifacılar tarafından kullanılır. Bu kişiler genellikle el çakralarını nasıl sağlıklı tutmaları gerektiğini bilmezler; el, bilek, dirsek ve omuz sorunları yaşarlar. Bu sorunlar şifacının, müşterisinin enerjisinin elleri aracılığıyla kendi bedenine girmesine izin verdiği anlamına da gelebilir.

Şifacılar bu el çakraları sorununu yaşayan yegane kişiler değildir. Temizlikçiler, yönetici sekreterleri, ilkokul öğretmenleri ve her tür psikolojik danışman her türlü sıkıntı enerjisini emmeye meyillidir; temizlik sırasında, yazıları temize çekerken veya insanlara dokunduklarında kötü enerjiye açıktırlar. El çakralarının vakum yaptığının belirtileri el kol ağrısı, omuz tutulması, kollarda ve sırtta zayıflık, kalp bölgesinde acıdır.

Bedeniniz, başka insanların enerjisiyle, dikkatiyle, sorunlarıyla ve dilekleriyle dolmaktan hoşlanmaz. Acı çekerek ve çalışmayarak tepki gösterir çünkü başka insanların sorunları ile dolduğunda görmezden gelineceğini bilir. Eğer empatik el emiciliği alışkanlığınız varsa bedeniniz bir süredir bundan şikayet etmektedir, özür dileyin, doğru el kalp bağlantısı yapmayı öğrenin ve bu huyunuzu bırakın.

KAPALI YA DA AÇIK EL ÇAKRALARI

El çakraları sürekli olarak açılıp kapanırlar ve her dakika açıklık derecelerini değiştirirler. Bu açıdan bakıldığında el çakraları diğer yedi ana çakradan çok daha aktiftirler. Eğer çakra sisteminiz sağlıklı ve hizadaysa ama el çakralarınız ardına kadar açık ya da sımsıkı kapalıysa ellerinizi birbirine sürtün ve el çakralarındaki değişime bakın. Ellerinizi birbirine

sürtmek bu çakralara enerji gelmesini sağlar ve genellikle onları dikkate davet eder. Bir yorumlama ya da çakra kontrolü sırasında el çakraları 5 ila 7 cm çapında açık ve çalışmaya hazır durumda olmalıdır.

Sağlıksız bir çakra sisteminin içindeki sürekli açık el çakraları el eklemlerini ve kaslarını etkiler. Bunları normalden daha zayıf hale getirerek bir şey tutmayı ya da kavramayı zorlaştırır. Ellerde olması gereken bütün enerji akıp gider ve elleri zayıf düşürür. Sakar insanların ya da ellerini sürekli çarpan, sıyıran, vuran, yakan insanların genellikle el çakraları fazla açıktır; bu, sağlıklı ve güvenli değildir. Ellerdeki bu zayıflık genellikle çok açık kalp çakrası olan kaçak şifacılarda görülür.

Açık el çakraları bazı işleri yaparken örneğin şifa verirken ya da sanatsal faaliyetler sırasında gereklidir ancak sonradan el çakralarınızı kapayabilmelisiniz. Aldığınız öğreti kalp çakrası becerilerine ve karşılıksız sevgi vermeye dayandırılmışsa, el çakralarınız yirmi dört saat boyunca açık olacak ve kalp çakrası enerjisi akıtacaktır. Bunun sonucunda kalp çakranız sağlıklı yuvarlak şeklinden yassı dörtgen bir şekle dönüşecektir. Bu duruma gelen bir kalp çakrası genellikle kollardan akıp gitmektedir.

Daha önce kaçak kalp çakrasını kapama yöntemini konuşmuştuk. El çakraları ile çalışmak kalp çakrasını yeniden dengeleyebilmek için hayati önem taşır. El çakralarını kapamak mümkündür; sadece basit bir şekilde elleri yumruk yapıp sıkmak kalp çakralarının akmakta olduğu yolu tıkayacaktır. El çakralarınız kapandığında kalp enerjiniz bedeninizde kalmalıdır. Bu başlangıçta rahatsız edici olabilir özellikle de varoluş nedeninizi sadece başkalarını sevip şifa vermeye dayandırmışsanız iyileştirme enerjinizi ne yapacağınızı, kendinize nasıl yönlendireceğinizi bilemezsiniz. Hatta kendinize vermek istemezsiniz. Ama gene de yapın.

Kendinize enerji vermek için hayata daha güzel yanlarından bakın. Ev yapımı yemeklerle beslenin, kendinize zaman ayırın, zamanınızı alan şeylerin yarısına hayır diyin ya da kafanızın içindeki odaya özen gösterin. Her gün sevdiğiniz bir şeyi yapmak için kendinize zaman ayırın ne kadar aptalca olursa olsun. Bir boyama kitabı alıp boyayın, garip görünüşlü bir gömlek alın, bir köpek yavrusu ile oynayın ya da hayvanat bahçesine gidin. Azıcık eğlenmeye bakın ve kendinizi görmezden gelmek istediğinizde ellerinizi kalbinizin üzerine koyup tek yanlı bir iyileştirme ilişkisine girin. Kelimesi kelimesine söylemek gerekirse hayatınızı ellerinize alın.

Açık el çakraları da akma işleminin tersi olan vakumlamanın içine dahil olabilir. El çakraları bedene doğru enerji vakumlarken kalp çakrası yayılmış ve uzamış halde olmayacaktır. Böyle bir durumda kalp çakrası genellikle parlak ve küçüktür. Yuvarlak olmayı reddederek kare haline girmiş olabilir. Her çakrada köşelerin oluşması huzursuzluğa işaret eder. Yanlış enerjilerden kendilerini korumaya çalışan ya da çalışmalarını engelleyen inanç sistemlerine karşı çıkan çakralar genellikle köşeler ve açılar oluştururlar.

Karelere bölünmüş ya da çok köşeli bir çakra gelen enerjiyi kabullenen kıvrımların yerine sivri açılar oluşturarak gelen enerjiyi geri tepmeye çalışır. İki kendini bilmez elin arasında sıkışmış olan kalp çakrası kendini savunmaya geçer, geçmesi de lazımdır. Fiziksel belirtiler sırt ağrısı, nefes alma sorunu ve kalbi korumak için işin içine giren üçüncü çakra dolayısıyla her türlü sindirim sistemi rahatsızlığıdır.

Vakumlu el çakrası şifacıları, bir tedavi uyguladıktan, temizlik yaptıktan, organizasyon yaptıktan sonra ya da danışmanlık seansı sırasında veya sonrasında tam bir bitkinlik yaşarlar. Vakumlu el çakrası şifacıları sonunda çökmeye mahkumdurlar. Neyse ki bu bölümde öğretilen el kalp çakraları bağlantısını düzeltme yöntemi bu tür şifacılara yardımcı olur.

Sımsıkı kapatılmış el çakraları eklemleri ve kasları sertleştirip şişirir. Bu, yaratma ve verme yeteneklerinde bir sakatlanmaya ve mafsal iltihabına işaret eder. Eğer el çakralarınız sımsıkı kapatılmışsa bedeninizdeki enerji akışı olumsuz olarak etkilenecektir. Küçücük bir resmi boyayamıyorsanız ya da piyanoda ritmik olarak üç tuşa basamıyorsanız o zaman lütfen elinizdeki akışı sağlamak için başka bir yol bulun. Ellerinizle bir şey pişirebilir, bir mobilya ya da araba parçasını temizleyip restore edebilir, birisinin omuzlarını ovabilir, saçını kesebilir, yoga yapabilir veya bir hayvanı okşayarak zaman geçirebilirsiniz. Ellerinizle kalbinizi doğru bağlantılandırmak için konsantre olun ve enerjinizin yeniden akmasını sağlayın. Eğer el çakralarınız kapalıysa enerji akışı yeniden başlayana kadar günde iki kez kalpten ele şifa yollayın.

El çakraları da sağlıklı çakra tatiline çıkabilirler. Ama her daim meşgul oldukları için bir iki günden fazla tatil yaptıkları görülmemiştir. El çakralarınızın tatile çıkmış olduğunu kalp çakrasının sağlıklı yuvarlak şekline bakarak ve aynı zamanda kollarınızda, ellerinizde, parmaklarınızda

el çakralarınızın kapalı olmasına karşın duyduğunuz rahatlıktan anlayabilirsiniz.

El çakralarınız, yeni öğrenilen, doğru iyileştirme ve kendini sevme bilgilerini işleme koymak için işten çekilirler. El çakralarınız kapanarak kalp çakranızın enerjisinin bedeninizde kalmasını sağlamak için bir süreliğine verici şifacı rolünden soyunmanızı sağlar. Ancak el çakralarınız gerek duyduğunuz zaman orada olmalıdır bu yüzden günde iki üç kere kontrol edin ve diğer bütün çakralarınıza özellikle de kalp çakranıza teşekkür hediyeleri sunun. Çakralarınızın yarattığı denge ve iletişimle, el çakralarınıza bu tatil imkanını verdikleri için onlara minnettar olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Ellerinizi topraklanmış nöbetçi eldiveniyle sarın ve yeniden açılmak için nasıl bir enerji desteği istediklerini sorun. Bunu genellikle size elle gösterirler. Bakıp öğrenin.

EL ÇAKRALARINI KALP ÇAKRASINA BAĞLAMAK El ve kalp çakraları çoğu insanda doğal olarak birbirine bağlıdır ama bu bağlantının niteliğini kontrol etmekte fayda vardır.

Özellikle de kalp çakrasında sıkıntılı bir durum ya da bir şekil bozukluğu varsa; ellerde ve kollarda tutukluk, kramp girmesi ya da sıklıkla sakarlık söz konusu oluyorsa.

Eller ve kalp arasındaki bağlantı sağlıklı bir kalp çakrasından başlar, demek ki kalp çakrasının iyileştirilmesi bu işlemdeki ilk adımdır. Kafanızın içindeki odada odaklandığınızda kalp çakranızı, dairesel, zümrüt yeşili, 7 ila 13 cm çapında bir enerji merkezi olarak hayal edin. Şimdi avuçlarınızın ortasındaki el çakralarınızı mümkün olduğunca açık ve dairesel olarak hayal edin. Açık el çakralarınızın çapı 5 ila 7 cm arasında olmalıdır, yani avuçlarınızın ortasına rahatça sığmalıdır.

Gözlerinizin arkasında otururken kalbinizdeki zümrüt yeşili enerjinin bir bölümünün omuzlarınıza doğru gittiğini düşünün. Kalp çakranızın yuvarlak ve normal boyutta kalmasına dikkat edin. Kalbinizin enerjisini almadığınızı sadece onun sonsuz enerjisinin bir kısmını yönlendirdiğinizi düşünün. Kalpten gelen zümrüt yeşili enerjinin omuzlarınızdan aşağıya her iki kolunuza doğru gittiğini görün. Enerjinin kemiklerinizden, dirseklerinizden kollarınızın alt kısmına geçtiğini hissedin. Kafanızın içinde

kalın ve kalp çakrası enerjinizin bileklerinizden avuçlarınıza geçerek oradaki tıkanıklıkları itip açtığını görün.

El çakralarınız kalp çakranıza bağlandığında ellerinizde bir basınç ve sıcaklık hissedersiniz. Eğer hissetmiyorsanız o zaman ellerinizde ya da kollarınızda hala bir tıkanıklık var demektir. Tıkanıklığı açmak için ellerinizi içinde sıcaklık hissedene kadar birbirine sürtün. Şimdi kollarınızı aşağıya sarkıtın ve karıncalanan ağırlıklarını hissedin. Bu kalp çakranız avuçlarınıza aktığında hissetmeniz gereken duygudur.

Ellerinizi tekrar birbirine sürtün. Isındıkları zaman kalp çakra enerjinizi kollarınıza geçirmek için kullanın. Sağ elinizi kalbinizden birkaç santimetre uzakta tutun ve üzerinde, sanki kalp çakra enerjinizi karıştıran bir daire hayal edin. Sağ elinizi kullanarak kalp çakranızın yeşil enerjisinin bir bölümünü sol omzunuzdan aşağıya yavaşça hareket ettirin. Sol avucunuza geldiğinizde sağ elinizi o elin üzerinde bir daire çizmek için kullanın. Sol el çakranızın yeşil enerji ile dolduğunu görün.

Sol el bağlantınızı yaptığınızda sağ elinizi aşağı bırakın ve sol elinizi sağ elinize enerji getirmek için kullanın. Eğer bilinçsiz bir vakum şifacıysanız enerji kendi başına akmaya başlayıncaya kadar bu bağlantıyı günde birkaç kez yapmanız gerekebilir.

Kollarınızı ve ellerinizi hareket ettirin. Avuçlarınızı açıp kapayın ve enerjinin akışının farklılığını hissedin. Avuçlarınızı bedeninizde rahatsızlık duyduğunuz herhangi bir noktaya koyun ve kendi üzerinizde küçük bir kalp çakrası tedavisi uygulayın. Ellerinizi kalp çakranızın üzerine koyun, kalp çakranızda dengesizlik hissederseniz devreyi kapatarak sevginizi kendinize verin.

Ellerle kalp bağlantısını daima yapın ama geçmişinizde kaçak şifacılık varsa kalp enerjinizin bilinçsizce ellerinizden akıp gitmesine izin vermeyin. Çevrenizdeki enerjiyi de emmeyin. Kalbiniz bilinçli bir şekilde ellerinize bağlı olduğunda; kalp enerjinizin farkında olduğunuzda; enerji kontrolünüz altında olduğunda kaçak şifacılık ve sünger el Şifacılığı oluşması küçük bir ihtimaldir. Ancak bu hala bir tehlikedir. Çok açık el çakraları ve ikinci çakra Şifacılığı hakkındaki uyarıları bir daha okuyun.

Şifa enerjinizi bedeninizde tutmakta zorlanıyorsanız o zaman bir ay boyunca ellerinizi sabah akşam her gün birer kez kalp çakranızın üzerine koyun. Kalbinizin sizden özellikle şifa istememiş birine doğru gittiğini

hissederseniz ellerinizi çabucak kalp çakranızın üzerine koyun. Kendinize herkesin kendi şifa enerjisi olduğunu hatırlatın. Şu anda dünyayı iyileştirmeniz gerekmiyor önce kendinizi iyileştirmelisiniz.

Artık elleri ve kalbi bağlamayı bildiğinize göre çakra kontrolü yaptığınızda, çakra yorumlarken ya da altın güneş tedavisini uyguladığınız her sefer bu bağlantıyı kontrol edin. Kalp çakranızın omuzlarınızdan aşağı enerji yollarken asla yassı bir kareye dönmemesi gerektiğini sakın unutmayın. Ellerle bağlantılı olan kalp çakrası enerjisinin bir bölümü topraklama kordonu olarak aşağıya doğru yönlendirildiğinde bile sağlıklı ve yuvarlak kalmalıdır. Ellerinizin bilinçsiz olarak enerji emmesine izin vermeyin. Bu sadece kalp çakranızda ve çakra sisteminizin geri kalanında tahribat yaratacaktır. Kendinize zarar vermeyi bırakın.

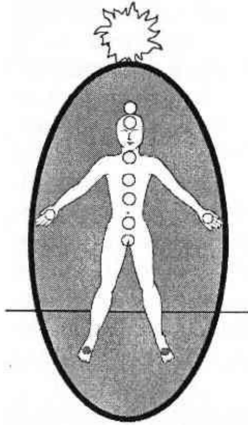
SAĞLIKLI EL ÇAKRALARININ ÖZELLİKLERİ

El çakraları sağlıklı olan insanların elleri sağlıklı çakra sistemlerinin bilgilerini dış dünyaya tercüme eder. Doğal olarak veren ve şefkat gösteren ellerdir ama bir boyutları daha vardır ki o da almaktır. Odaklarını kaybetmeden yardım, iltifat, hediye ve yapıcı nasihat alabilirler. Aynı zamanda tüm bunları başkalarında borçluluk, suçluluk ya da karşılıklı şikayet hissi yaratmadan verebilirler de.

Sağlıklı el çakraları, sahiplerine doğal bir yaratıcılık bahşeder. Bu kişilerin yaratıcılığı akar. Dramatik artistik tıkanıklıklar ya da ilham yoksunlukları çekmezler. Giyinmek, yemek pişirmek, ev dekorasyonu, araba tamiri gibi merakları vardır. Artistik yeteneklerinin onaylanması için hocalara ya da kuruluşlara bel bağlamazlar. Dünya ve çevrelerindeki insanlarla rahat bir alışveriş ilişkileri vardır. Aynı zamanda kendi enerjileri ile rahat bir alışverişleri vardır ve sürekli muhtaç yaşamaktan hoşlanan kişilerle bir aradayken el çakralarını kapayarak kendilerini korumasını bilirler.

AYAK ÇAKRALARI

Ayak çakrası, ayak tabanının tam ortasındadır. Ayak çakralarınız da tıpkı el çakralarınız gibi duruma göre içe alıcı, kabul edici ya da dışa yansıtıcı, etki edici olurlar. Topraklama ve egzersiz sırasında ayak çakralarınız bedeninizden aşağıya toprağa enerji yönlendirmenize yardımcı olur. Yürüyüş meditasyonları ya da doğa gezileri sırasında ayak çakralarınız açılarak yeryüzünün enerjisinin bedeninize girip bedeninizi temizlemesini sağlar.



Eğer ayaklarınızdan birisini ya da ikisini birden kaybettiyseniz bu bilgiler sizin için gene de geçerlidir. Fiziksel ayağınız gitmiş olabilir ama enerji bedeninizde hala bacaklar, ayaklar ve ayak çakraları vardır.

Ayak çakralarınızın sağlığı sadece bedeninizde olup topraklanmış olma yeteneğinize değil aynı zamanda şimdiki zamanda, bu gezegende topraklanmış bir ruh olarak yaşama yeteneğinize de bağlıdır. Bu önemli bir farktır. Kafanızın içinde olmanız ve birinci çakranızdan topraklanmış olmanıza karşın yeryüzüyle bağlantılı olmayabilirsiniz, bu kesinlikle mümkün olabilecek bir durumdur; özellikle üçüncü, dördüncü ve beşinci çakralarınız birbirleriyle iletişim halinde değilse.

Şayet hayati önemi olan beden ruh iletişimi, üçüncü, dördüncü ya da beşinci çakralarınızda bloke olursa ruh ve beden temiz bir bağlantı kuramaz. Beden/ruh anlaşmasının işareti olan topraklama yetenekleri elle tutulur bir gerçek olmaktan çıkarak daha ziyade bir ideal olarak kalır. Ayak çakralarınıza ve birinci çakra ile olan bağlantılarına bakarak

topraklamanızın olması gerektiği kadar güçlü olup olmadığını görebilirsiniz.

Ayak çakraları el çakraları gibi ihtiyaca göre açılıp kapanırlar. Onlar da ana çakralardan daha küçüktürler, açık oldukları zaman çapları 6 ila 7 santimetredir. Ayak çakralarının kendilerine özgü bir rengi yoktur. Genellikle toprak enerjisinin rengi olan kahverengi ya da birinci çakra enerjisine bağlıysalar kırmızı renktedirler.

Kişinin topraklanması ve beden bağlantısı güçlüyse birinci çakra enerjisi bacaklardan geçerek (genellikle kemiğin içinden) ayak çakralarından dışarı akar. Bu akışın anlamı, birinci çakranın sağlıklı olduğudur ve topraklama işlevini kavramsal olarak değil gerçekte yapmakta olduğudur. Kalp çakrasının enerjisi ellerden aktığı zaman, kendini sevmekle, başkalarını sevmekle ve şifa vermekle ilgili somut örnekler görürsünüz. Birinci çakranın enerjisi ayak çakralarından aktığı zamansa, topraklanmayla, doğaya ait olmayla ve ruh/beden iletişimiyle ilgili somut örnekler görürsünüz.

Sağlıklı ayak çakraları, yeryüzünün içinde varolan, bilgelik ve sükunetle dolu enerjiyle bağlantıyı sağlar. Ayak çakralarınız toprak enerjisini bedeninize çekerek doğa ile bütünleşmenizi sağlar. Bu enerji sizi temizleyecek, odaklayacak ve topraklayacaktır. Ayak çakralarınız aynı zamanda yorgunluk, stres ya da huzursuzluk enerjilerini toprağa bırakarak bunlardan kurtulmanıza da yardım eder.

Ayak çakralarınız sağlıklıysa alt beden hareketlerinizin hepsi topraklayıcıdır. Yürümek, dans etmek, paten yapmak ve alışveriş arabası itmek gibi eylemler eğer ayak çakralarınız yeryüzüyle sürekli alışveriş halindeyse topraklama çalışmalarına dönüşür.

KAPALI YA DA AÇIK AYAK ÇAKRALARI

Sağlıksız bir sistemde çok açık ayak çakraları acil bir topraklama aracıdır. Eğer dengenizi kaybettiyseniz ve topraklanmamış durumdaysanız ayak çakralarınız ardına kadar açılarak sizi yeryüzü enerjisine bağlı tutmaya çalışır, kendinizi şanslı addetmelisiniz. Derhal çakralarınızı hizaya sokup tedavi edin; ayrıca ayak çakralarınıza doğru işi yaptığı için teşekkür etmeyi sakın unutmayın. Siz yardım etmeseniz bile eğer ayak çakralarınız sizi topraklıyorsa evrimleşmiş ve sorumlu bir bedeniniz var demektir. Ona

sevgiyle, şefkatle davranın. Evrimleşmiş bedenler günümüzün karmaşık ve gürültülü toplumunda zor zamanlar geçiriyorlar, özellikle de sahipleri onlara aldırmadığında!

Çok açık ayak çakraları için bütünlüklü çakra tedavisi uyguluyorsanız üçüncü, dördüncü ve beşinci çakralarınız arasındaki iletişime özel bir özen göstermelisiniz. Bu çakraların beden/ruh anlaşmaları ya da tartışmaları genellikle her türlü tıkanıklığı hafifletici rol oynar. Birinci çakranıza geldiğinizde, yakut kırmızısı enerjisinin bacak kemiklerinizin ortalarından itibaren ayak çakralarınıza aktığını görün. Bu bağlantı ayak çakralarınızın rahatlamasına ve normal boyutuna dönmesine şüphesiz yardımcı olacaktır.

Bütünlüklü çakra tedavisi sonunda çakralar için altın güneş tedavisine de zaman ayırın. Kalçanızdan başlattığınız altın enerjinin, bacaklarınızın üst yanından, dizlere, baldırlara, bileklere ve ayaklara akmasını sağlayın. Bu bölgeler bir süre özel ilgi isteyebilir. Birinci çakranızdaki ve ayak çakralarınızdaki enerji akışı daha kolaylaşana kadar günde bir kez altın güneş yöntemini uygulamanızı öneririm.

Sağlıksız ve çok açık ayak çakraları, takılıp tökezlemek, sürekli sağa sola ayak parmaklarını çarpmak ya da ayak ve diz burkulmalarına meyilli olmak gibi fiziksel sorunlar yaratabilir. Bir kez sağlıklı enerji akışı sağlandığında ve ayak çakraları bilinçli farkındalığa bağlandığında bu zorluklar azalıp yok olacaktır.

Sağlıklı bir çakra sistemindeki çok açık ayak çakraları bedenin iyileştirici ve bilge toprak enerjisine kendisini yeniden uyarladığının işaretidir. Çoğu kişinin gerçek rehberliğin sadece yukarıdan -kozmik, spiritüel alemden- geldiğine inanmasına karşın gerçek bilgelik toprak enerjisinin dengesinden ve kozmik enerjiden gelir. Kozmik enerji iyi dengelenmiş bir ruh yaratır ve toprak enerjisi bu ruhun yaşayabileceği iyi dengelenmiş bir beden yaratır. Bu karmaşık zamanlarda fiziksel denge hayatidir. Sağlıklı bir çakra sistemindeki çok açık ayak çakraları gezegenin ritmine, döngülerine ve enerjilerine uyabilmek için bilgelik ve rehberlik almaktadır. Bu bilgi ana çakralara iyileşme konusunda yeni bir bakış sağlar.

Çok açık bir çakranın en fazla bir hafta içinde kapanmasını istememize karşın ayak çakraları ve toprak enerjisi iyileşme bağlantısını kurmak için bundan daha fazlasına ihtiyaç duyabilir. Dünya, döngüler, mevsimler ve

gerçek zamanda varolduğundan bedeninize belirli bir ders vermek ya da iyileşme şekli göstermek için daha fazla gerçek zamana gereksinim duyabilir. Bırakın ne istiyorsa yapsın.

Ayak çakralarınız yeryüzü şifasına katılırken siz de merkez çakralarınızın sağlıklı kalmasını sağlayın; onları desteklemek için düzenli olarak meditasyon yapın. Meditasyonunuzu her gün aynı saatte ve aynı yerde yapın. Toprak enerjisi zamana, mekana ve istikrarlı olmaya karşı çok hassastır. Kendinizi düzenli olarak odakladığınızda toprak enerjisi kendisini bu düzene uyduracak ve düşündüğünüz sürece size yeni bilgiler sunacaktır. Dinleyin ve öğrenin. Toprak enerjisi sonsuz iyileştirici ve sonsuz bilgedir.

Sağlıksız bir sistemdeki kapalı ayak çakraları dünya ile bağlantı kurmaya isteksizliğin ya da birinci çakradaki tahribata tepki gösteren ayak çakralarının sonucudur. Ayak çakraları, beden enerji akışının sağlanması için yeterince ve yavaş bir şekilde günlük egzersiz yapılmadığında da kapanırlar. Yeterince ve yavaş diye belirttim çünkü nice egzersiz bağımlısının ayak çakraları kapalıdır; ayak, bacak ve alt beden kazalarına meyillidirler.

Zorlayıcı egzersiz, topraklamanın tamamen aleyhine işler çünkü bedenin yolladığı acı, açlık, yorgunluk gibi normal sinyalleri görmezden gelir. Eğer acı yoksa kazanç da yok tarzı maço egzersiz delisiyseniz kendinize gelin. Egzersizi tamamen bırakmanıza gerek yoktur ama bedeninizi zorlamak yerine bedeninizi dinleyerek egzersiz yapmayı öğrenin. Bedeninizle ve ayak çakralarınızla iletişime geçmenin büyük yardımı olacaktır.

Kapalı ayak çakraları, ayakları ve bacakları gererek esnekliklerini yitirmelerine; büyük olasılıkla da mafsal iltihaplanmalarına neden olur. Ayaklarda ve bacaklarda, yeterli enerji akışı olmadığı için damar bozuklukları görülebilir. Beden enerji yoksunluğuna tepki vermek için kimi zaman ayaklarda büyük sıcaklık değişiklikleri yaratır.

Kendimizi kandırmayalım. Biz bedenlerde yaşayan ruhlarız ve bedenlenmemizin tek amacı fiziksel dünyada, bedenlerimizin içinde yaşayıp iletişim kurmayı öğrenmektir. Astral yolculuk, yüksek rehberlik, ruhlarla iletişim ve diğerleri iyidir hoştur da topraklanma olmadan bu aktivitelere dalmak beden/ruh ayrılmasına yol açar.

Diğer tüm sağlıklı çakralarınız gibi ayak çakraları da kapanarak tatile çıkabilir. Bunun bir tatile çıkış olup olmadığını anlamak için ikinci ve birinci çakralarınızın sağlık durumuna bakın. Aynı zamanda kalçanız, bacaklarınız ve ayaklarınız ayak çakralarınız kapalı olmasına karşın gevşek, rahat ve canlı olacaktır.

Ayak çakraları genellikle bir iki günden fazla kapalı durmaz. Bu zaman zarfında topraklama ve yeryüzü bağlantısı bilgileri işleme konur. Eğer iki günden daha fazla kapalı kalırlarsa yoklukları topraklamada dengesizlikler yaratabilir. Ayak çakralarınız tatildeyken gözlerinizi üzerlerinden ayırmayın ve onlara nöbetçi çoraplar giydirin.

Eğer ayak çakralarınız iki gün geçtiği halde hala kapalıysa o zaman komple bir çakra yorumlaması yapın. Birinci çakranızdan ayak çakralarına giden enerji akışını aşağıda anlatılan yöntemi kullanarak yeniden sağlayın. Ayak çakralarınıza yeniden açılmak için hangi enerjinin ya da gerçek yaşam desteğinin gereksinimini duyduklarını sorun. Genellikle günlük bacak hareketleri yapmaya, yürümeye ya da bisiklete binmeye söz vermenizi isterler. Yapın.

AYAK ÇAKRALARINI BİRİNCİ ÇAKRAYA BAĞLAMAK

Doğal olarak topraklanmış kişilerde ayak çakraları yardım gerektirmeden kendilerini yeryüzünün iyileştirici enerjisine bağlarlar. Ruh/beden ayrılığı yaşayan kişilerde ise ayak çakraları genellikle yeryüzü enerjisi ile bağlantıyı koparmışlardır. Bunun sonucunda topraklanma ve yaşam çok zorlaşır.

Birinci çakra enerjisi bacaklardan ayak çakralarına yönlendirildiğinde bacakların kendisi birer topraklama aracına dönüşür. Birinci çakrayı ayak çakralarını bağlamak yürümeyi ve egzersiz yapmayı meditatif bir işlem haline getirir. Bacakların her hareket edişinde, ayakların her yere basışında yeryüzüyle bağlantı yenilenir. Ayak çakralarınız sağlıklı ve bağlantılı ise bedeninizin basit hareketleri bile topraklanma sağlar.

Odaklandığınızda ve kafanızın içindeyken birinci çakranızı sağlıklı, yuvarlak, yakut kırmızısı bir enerji merkezi olarak düşünün. Onunla topraklama kordonu arasındaki güçlü bağı görün. Şimdi çakraları ayak tabanlarınızın her birinde açık ve yuvarlak olarak hayal edin.

Kafanızın içinden kırmızı birinci çakra enerjinizin her iki bacağınızdan aşağı doğru indiğini hayal edin. Hala yuvarlak olan birinci çakranızdan aşağıya doğru bacak kemiklerinden yakut kırmızısı enerjinin aktığını görün. Birinci çakranızın tümünü akıtmadığınızı ama sonsuz enerjisinin bir kısmını yönlendirdiğinizi bilin.

Odaklanmış durumda kafanızın içindeki odada kalın, kırmızı enerjinin ayak bileklerinizden ve sonra ayak tabanlarınızdan çıktığını görün. Enerjinin bacaklarınızdan yeryüzüne aktığını hissedin.

Eğer yeryüzüne bağlanma duygusu size garip geliyorsa ya da bacaklarınızı sıcak ve ağır hissediyorsanız demek ki ayak çakralarınız kullanıma açık değildi. Eğer sadece hafif değişiklikler hissediyorsanız, bu ayak çakralarınızın kendi başlarına çalıştıkları anlamına gelir. Şimdi topraklama kordonunuzu ayak çakralarınıza ekleyin ve işte bitirdiniz!

Eğer bu bağlantıyı sağlamakta çok zorlanıyorsanız kalp çakrası bağlantılı ellerinizi kullanarak birinci çakra enerjisinin bacaklarınızdan inmesine yardımcı olun. Her iki ayağınıza geldiğinizde ayaklarınızın üzerinde daireler düşünün ve sanki enerjiyi kaşıkla karıştırıyormuş gibi hissedin. Böylece onları uyandırır ve işe koşarsınız.

Birinci çakra enerjinizi ayaklarınıza götürmek için ellerinizi birkaç kez kullanabilirsiniz. Bu başlangıçta normaldir ama daha sonra birinci çakradan ayaklara bağlantı kendi başına olacaktır.

Birinci çakranız ve ayak çakralarınız arasındaki bağlantının sürekli farkında olun, özellikle de geçmişte topraklanma sorunları yaşadıysanız. Bu noktadan itibaren bu bağlantıyı her çakra kontrolünde, çakra yorumlamada ya da altın güneş tedavisi uyguladığınızda kontrol edin.

Çoğu öğrenci birinci çakradan ayak çakralarına olan bağlantının birinci çakra topraklama kordonu yerine kullanılabileceğini keşfeder. Eğer bu şekilde topraklanmanız daha kolay oluyorsa o zaman birinci çakra topraklama kordonunu atın ve onun yerine ayaklarınızdan topraklanmaktan çekinmeyin. Üstelik bu bir kez birinci çakranızı temizledikten ve canlandırdıktan sonra topraklanmanın daha doğal bir yoludur.

SAĞLIKLI AYAK ÇAKRALARININ ÖZELLİKLERİ

Ayak çakralarınız sağlıklı olduğunda, topraklanmak çok olağan bir hale gelir. Sizi yeryüzünün bilgisine, enerjisine ve şifasına bağlarlar; bedenin kendisini daha gerçek hissetmesini sağlarlar. Kendine saygı, yeterli egzersiz, düzgün beslenme, huzurlu çalışma ve hayat koşulları, akılcı sağlık hep gezegen ile kapalı ve iyileştirici bir bağın dıştan görünen işaretleridir.

Sağlıklı ayak çakraları, sahiplerine, odaklanmış, sağlam, topraklanmış ama derin bir biçimde spiritüel enerji sunarlar; tıpkı doğaya odaklanmış kabile insanlarının enerjisi gibi. Beden, yeryüzüyle gökyüzü arasındaki saygın hakemlik konumunu alınca, gezegenin üzerindeki her hareket yaratıcı gücün hareketinin bir parçası olur ve yaratıcı gücün her hareketi gezegenin üzerindeki hareketin bir parçası olur. Sağlıklı ayak çakralarının sağladığı gezegen bağlantısı bu iç içe geçişi mümkün kılar.

Kimi zaman sağlıklı ayak çakraları sanki yerçekimi sizi herkesten daha çok etkiliyormuşçasma bedeninizi ağırlaştırabilir. Bu, sağlıklı ayak çakraları olan kişiler ruh/beden bölünmesine doğru ilerlediklerinde ortaya çıkar. Ayaklardaki ağırlık, kozmik odaklı spiritüel bilgiye verilen fazladan önemle doğru orantılıdır. Bacaklarınız ve kalçanız aşağıya doğru çekildiğinde bunun anlamı fazla topraklanmanız değildir. Anlamı ruh/beden bölünmesine doğru gittiğiniz ve az topraklandığınızda. Bu duyguya dikkat edin ve ayaklarınızı tekrar birinci çakranıza bağlayın. Sizin yardımınızla bedeniniz ve ruhunuz birbiriyle kolayca iletişim kuracaktır.

ÇAKRALARI YORUMLAMAK

Çakra kontrolü yaptıktan sonra, topraklanmış, arınmış ve meditatif halinizdeyken her çakranızı tekrar ziyaret edin; yedinci çakradan başlayarak aşağıya doğru inin. Şimdi artık çakra kontrolü yapmayı da öğrendiğinize göre, çakraları yorumlamak sadece basit bir süreç olacaktır.

Çakra yorumlaması sırasında ilk olarak kendi çakranızın üzerine ideal bir çakranın imgesini koyun ve çakranızdaki değişiklikleri izleyin. İdeal çakranızın nasıl görünmesi gerektiğinin resmini astıktan sonra nasıl göründüğüne bakın.

Pek çok iyi psişik, düşüncelerden arınmak ve önyargıları bir kenara atmak için bu tekniği kullanır; ne olması gerektiği konusunda bir imge oluştururlar ya da müşterileri hakkında bildiklerini düşündükleri şeyin imgesini oluştururlar ve sonra da oturup değişiklikleri beklemeye başlarlar. Değişiklikler belirdikçe yorumlama başlar. Önyargıları hususunda dürüst olmayı beceremeyen psişikler genellikle yorumlarına kendi görüşlerini karıştırırlar. Daha yolun başında olan pek çok genç psişikten, “Ben bunu beceremem! Yedinci çakram asla olması gerektiği şekilde değil. Vazgeçiyorum!” sözlerini duydum. Gerçek bir psişiğin her şeyi anında bilmesi gerektiğini ve büyük kudreti olduğunu sanırlar. Yanılırlar!

İyi psişikler her şeyi bilen kendini beğenmişler değildirler. Yorum yaparlar; çünkü neyi bilmediklerini öğrenmeye hazır olmak isterler. Derslerime devam eden kafası karışmış ve kızgın öğrencilerimse çoktan rekabete başlamışlardır bile. Onlar da henüz hiçbir şey bilmiyor! Çakraları, çakra kontrol imgelerine cevap vermez çünkü hemen tedavi edilmek istiyorlardır. Çakraların kaybedecek vakti yoktur.

Çakralar, biçim, boyut ve renk bakımından dramatik değişiklikler gösterebilirler ya da tam tersine hemen hiçbir değişiklik göstermeyebilirler; mesela size, çakra kontrolü sırasında sizin kendisine vermiş olduğunuz rengin biraz daha açığını gösterebilirler. Şayet herhangi bir değişiklik algılamıyorsanız kendinizi sezgisiz biri sanmayın. Çok sağlıklı bir çakra sisteminiz olduğu için herhangi bir işaret ya da değişiklik görmemiş olabilirsiniz. Belki de yaptığınız çakra kontrolü her şeyin düzelmesi için

gereken tek adımdı. İyi. Demek ki artık tek ihtiyacınız, çakralar için altın güneş tedavisini uygulamak. İşte bitti bile!

ÇAKRALAR NASIL YORUMLANIR?

Yorumlamanıza yedinci çakradan başlayın ve sırayla giderek aşağıda birinci çakraya kadar ulaşın. El çakralarınızı kalp çakranızla ve ayak çakralarınızı da birinci çakranızla bir arada yorumlayın.

Çakralarınızı yorumlamak için her çakranın önüne o çakranın nasıl görünmesi gerektiğini gösteren bir çakra kontrol resmi koyun ve oluşabilecek değişikliklere hazırlıklı olun. Çakra kontrol normundan sapmalar ya da değişiklikler görürseniz, şeklin muhtemel anlamını öğrenmek için aşağıdaki açıklamaları okuyun ya da çakranızın, size, neyin yanlış olduğunu söylemesine izin verin.

Çakraları yorumlarken boyutlarını ve biçimlerini de not edin. Boyutları 7 ila 13 santimetre arasında ve yuvarlak olmalıdır. Boylarını kıyaslayın ve hizada olup olmadıklarını kontrol edin. Çakralar aşağı yukarı aynı boyda olmalı ve bedenin ön tarafında tek hat üzerinde hizada olmalıdırlar. Renklerinin saflığını görün. Renkler parlak ve birbirinden ayrılacak kadar belirgin olmalıdır. Sınırlarının tam olmasına dikkat edin. Yırtık, delik, kabarık ya da incelmiş noktalar olmamalıdır.

El ve ayak çakralarınızı kontrol ederken belirgin bir renkleri olmadığını ve çaplarının 5 ila 7 santimetre arasında olduğunu hatırlayınız. Ayak çakralarınız birinci çakra ile bağlıysa rengi kırmızı ya da toprağa bağlıysa yeşilimsi kahverengi olabilir. El çakralarınız kalp çakrasına bağlıysa kalp çakrası yeşili olabilir. Hem el hem ayak çakraları yuvarlak, sınırları deliksiz, yırtıksız ya da net olmalıdır.

Her çakrayı kontrol ettikten sonra olabileceği en sağlıklı halinin resmini yollayın ve bir sonraki çakraya geçin. Gerek duyarsanız çakralarınızı olması gereken şekle ve boya ellerinizi kullanarak sokabilir; bir sonraki çakraya geçmeden enerjilerini parmaklarınız ile karıştırabilirsiniz. Bütün çakraları yorumladıktan; onlarla ilgilendikten; el ve ayak çakralarınızı gerekli çakralara bağladıktan sonra işiniz biter. Geriye sadece bir sonraki bölümde anlatılan çakralar için altın güneş tedavisini uygulamak kalır.

Bu çakra iyileştirme işlemi çok zaman alıyor gibi görünebilir. Eğer çakralarınıza çok ilgi gerekiyorsa öyle de olabilir. Bir kez hizaya sokup bağlantılarını yaptığınızda çakralarınız dengelerini koruyacak ve bu yorumlama işlemi baştan sona sadece beş dakika sürecektir. İlk zamanlarda çakralarınızı her gün iyileştirmek isteyebilirsiniz. Daha sonraları olması gerektiği gibi daha rahat olacaksınız. Yılda üç ya da dört kez büyük bir çakra tedavisi yaparım ama birkaç günde bir ya da haftada bir kez şöyle bir kolaçan etmek için çakra kontrolü yaparım.

ÇAKRALARDAKİ SORUNLARI GİDERMEK

Her ne kadar şu anda çakra sapmalarının anlamlarına bir göz atmak üzereysek de, aslında bütün çakra sorunları, hasar görmüş çakranın önüne o çakranın sağlıklı halini gösteren bir çakra kontrol resmi yerleştirilerek anlaşılabilir. Çakra kontrolüne hemen tepki vermeyen herhangi bir şeyin bir süre daha orada olmaya ihtiyacı var demektir. Terden sırılsıklam, nefes nefese kalmış bir halde çakra sorunlarınıza cevap bulmaya uğraşmayın. Her çakra canlı ve farkındadır. Çakralar ne yaptıklarını doğal olarak bilirler. Eğer birbirleri ile iletişim kurmalarına izin verirseniz kendilerini toparlayacaklardır.

Çakralarınız için yapacağınız en iyileştirici şey, onlardan gelen mesajları dinleyip önem vermenizdir. Meditasyon ve iyileştirme yeteneklerinizi canlı tutarsanız enerji bedeniniz çoğu zaman sağlıklı olacaktır. Çakralarınızın, üzerlerine düşmenize ihtiyaçları yoktur. Sadece azıcık ilgi ve yönlendirme isterler. Eğer hasar görmüş çakranız önerilerinize tepki vermiyorsa onu en sağlıklı çakra resmi ile kapayıp bir sonraki çakraya geçin. Tüm çakralarınızı yorumlamayı bitirdikten sonra altın güneş tedavisini uygulayın. Bu gereksinim duydukları enerjiyi onlara sağlayacaktır. Bir iki gün içinde bir bütün yorumlama daha yapın ve çakra sisteminizin kendi kendisine yaptığı değişiklikleri gözlemleyin. Ancak çakra sisteminiz hala bir önceki yorumlamadaki kadar hasarlı görünüyorsa endokrin sisteminize ilgilenin ya da ilaç kullanımını bırakın.

Spiritüel farkındalığa ulaşmayı ciddi olarak düşünüyorsanız ilaçları bedeninizden temizleyin ve zavallı enerji araçlarınıza nefes aldırın. İlaçlar çakmalarınızda kaos yaratır ama eğer şimdi temizlerseniz zarar geriye döndürülebilir. İyi bir akupunkturcu ya da herbalist size sadece temizlenmek için değil ama enerji alanınızı yeniden çalışabilmeniz için

dengelemekte de yardımcı olacaktır. Yoksa tüm iyileşme ve meditasyon zamanınızı yetenek, farkındalık ve güç konularında ilerlemek yerine ilaçların yol açtığı yangınları söndürmekle harcarsınız.

ÇAKRA SAPMALARI ***HİZALAMA:*** Yedi ana çakranın hepsi de bedenin ön tarafında ortalanmış şekilde dikey olarak aynı hizada durmalıdır ve yüzleri dışarı dönük olmalıdır. Çakralar hizalarından kaydıkları zaman birbirleriyle olan bağlantılarını da kaybederler.

Bazen çakralar, sistem sağlıksız ve işlenemeyecek bilgiyle fazla dolu olduğunda merkezdeki hattan uzaklaşırlar. Ana enerji kanalından uzaklaşarak kendi başlarına varolmaya çalışırlar. Bu şekilde sola ya da sağa kaymalar altın güneş tedavisi uygulanarak kolaylıkla düzeltilebilir ancak sola ve sağa kaymalara felsefi açıdan da bakmakta yarar vardır.

Bazı kişiler her çakranın karakteristik özelliğine bakar ve o çakranın ancak tek bir cinsiyetle ilişkilendirilebileceğini düşünürler. Empatik dördüncü çakra insanı mutlaka bir kadın olmalıdır, erkek olamaz. Cinsel birinci çakra insanı erkektir, kadın olamaz. Kadınlar sezgisel altıncı çakraya sahip olabilir ama erkekler sadece gerçekçidir. Bütün bunların zırvalık olduğunu bildiğinizi biliyorum ama yine de bir kontrol edelim. Kabul edici "dişi" çakralarınız (ikinci, dördüncü, altıncı ve sekizinci) sola kaymışken, etki edici "eril" çakralarınız (birinci, üçüncü, beşinci ve yedinci) sağa kaymış durumda mı? Şayet öyleyse ikinci çakranın anlatıldığı bölümü bir kez daha okuyun ve çakralarınız tekrar ortalayın.

Bir başka hiza sapmasında ise çakralar dikey olarak tek bir hat üzerinde sıralanmışlardır ancak yüzleri ön tarafa bakmaz. Bunun yerine sağa, sola, yukarı ya da aşağı bakar. Bu sapma genellikle uzun süreli ruh/beden bölünmesi yaşayan kişilerde görülür. Bu kişilerin çakraları topraklanma ve toprak enerjisi arayışı içinde aşağıya; ya da spiritüel bilgi ve rehberlik arayışıyla yukarıya; veya bir otorite figürü ya da bir guru arayışı içinde sola ve sağa bakabilir. Bu sorunlu çakralar kendi güvenlikleri açısından kendi sahiplerine güvenemediklerinden bir başkasıyla ya da bir başka şeyle bağlantıya geçebilmek için yön değiştirirler.

Her hiza sorununda çakralar kibarca ortalanmalı ve yüzleri öne çevrilmelidir. Bunu yapmanın yolu altın güneş tedavisi uygulamaktır. Daha

önce öğrendiğiniz topraklama, kafanızın içinde kalma ve auranın tanımlanması da yapılması gerekenler arasındadır.

RENK: Eğer çakra kontrolü sırasında sizin belirlemiş olduğunuz renkten farklı bir renkle karşılaşırsanız bu bir işarettir. Bu mesajı çözebilmek için önceki bölümlerde verilmiş olan küçük renk rehberine bakın. Ancak bu renkler tamamen kişiseldir ve sizin yorumlarınız daima benimkilerden iyidir.

Çok özel bir renk sapması durumu vardır ki öncelikle bunun anlaşılması gereklidir. Eğer şimdi yorumlamakta olduğunuz çakrada bir başka çakranın rengini görürseniz kendinizi kutlayın. Siz iletişimde olan bir çakra sistemine sahipsiniz! Bazen bir çakra sağlığını kaybettiğinde ya da kapandığında, eğer çakra sisteminiz hizada ve farkındaysa, komşu çakralardan biri enerjisinin bir kısmını hasta çakraya ödünç verir. Birinci çakranın tüm üst çakraları uçurarak kundalini patlaması yapmasının tersine bu ödünç verme özellikle hasta çakraya yöneltilmiş tam ya da yarım bir renk yıkamasıdır.

Örnek: Bir adam psişik bilgisini ifade etmekte çok sıkıntı çekiyorsa durugörü yetenekli altıncı çakrası ve İletişimci beşinci çakrası zayıflayabilir. Beşinci çakrası enerji kaybeder; kapanabilir ya da iletişim yetenekleri kayboldukça kararabilir. Genellikle üçüncü, dördüncü ya da yedinci çakralar durumun farkına varabilirler. Kendi enerjilerinin bir kısmını kriz atlatılana kadar idare etmesi için hasta boğaz çakrasına gönderebilirler. Ben buna yardım diyorum. Bunun anlamı yardımı gönderen çakranın sağlıklı; sistemin dengeli; farkında ve sorun çözücü olduğudur. Sağlıklı bir sistemde çakralar birbirleriyle iletişim kurar ve birbirlerine yardım ederler.

Renk yardımı gördüğümde kişiyi ve çakralarını yaptıkları harika işten dolayı kutlarım. Daha sonra onlara yardım eden rengi hasta çakralarından topraklamalarını ve yerine doğru rengi koymalarını söylerim. Dediğim gibi yardım edecek kadar sağlıklı bir sistem minimum spiritüel yardımla dengelenir.

Genel olarak yardım iyi bir işarettir ama tabii yardım edilen çakra üç çakra ötede değilse. Eğer kırmızı birinci çakra enerjisini hasta kalp çakrasında görürsem ikinci ve üçüncü çakraların sorunu niye fark

etmediklerini; onlara ne olduğunu bilmek isterim. Ya da mor yedinci çakra enerjisini hasta ikinci çakrada görürsem üçten altıya kadar olan çakraların boş zamanlarında ne yaptıklarını bilmek isterim.

Yardım komşu bir çakra tarafından yapılmalıdır. Eğer durum farklıysa ya çakra sistemi hizadan çıkmıştır ya da sağlıksızdır. Sadece bir iki çakranın çalıştığının ve daha güçlü olan bu bir iki çakranın zayıf olanların işini yüklenmekten aşırı mesai harcadığının işareti olabilir. Bunu, bir çakra renginizi birden fazla çakrada görürseniz saptayabilirsiniz. Bu durumda bütünlüklü bir çakra yorumlaması tedavisi yapılmalıdır, özellikle de hizalama ve normal boylara indirme konularına özen gösterilmelidir. Ancak renklerin küçük parça ya da sıçrama şeklinde görülmesi yardım ile aynı şey değildir.

Her durumda ton ve enerji rengin kendisinden daha önemlidir. Eğer tamamen mavi bir beşinci çakra bulursanız sakın yorumlamayı bitirdiğinizi sanmayın. Mavi renk pastel mi? Eğer öyleyse iletişim yetenekleriniz de solgun ve yorgundur. Yedinci çakranızdaki mor çok mu koyu renk? Demek ki spiritüelliğiniz fazla koyu ve karanlık. Dördüncü çakranızdaki zümrüt enerji durgun su gibi mi görünüyor? Demek ki sevginiz yeterince akıcı değil. İkinci çakranızdaki turuncu enerji yan yatmış gibi mi duruyor? O zaman duygularınızın yönlendirilmeye ihtiyacı var. Eğer çakralarınızın sizinle konuşmalarına izin verirseniz renklerinin, onlardan elde edeceğiniz bilginin küçücük bir parçasını teşkil ettiğini fark edersiniz. Görülmesi ve hissedilmesi gereken başka şeyler vardır.

KENARLAR: Çakralarınızın kenarları hem bir bütün halinde olmalı hem de dışarıdaki enerjiyi içerideki enerjiden ayıracak kadar belirgin olmalıdır. Çakraların kenarlarını, çakraların kendi renklerinden daha koyu ya da daha parlak görmeyi tercih ederim. Bu çakranın ne olduğunu ve enerjisinin nerede olduğunu hatırlamasına yardımcı olur. Pastel ya da belirsiz bir kenarın ardından çakra sorunları gelir.

Çakra sınırlarında görülen sapmalar tıpkı aura sınırlarında görülen sapmalara benzer ama bilgi daha az ve özdür. Diken diken olmuş bir aura sınırı çok fazla bilgi topladığınızın ve auranızın bununla başa çıkamadığının işaretidir. Diken diken olmuş ikinci çakra sınırının anlamı ise çok fazla duygusal ya da cinsel enerji aldığınızın işaretidir. Bunu halledebilirsiniz. Auranızdaki bir darbe izi sizin dışınızdaki bir şeyin toplanıp sizi

onaylamadığının işaretidir. Üçüncü çakranızdaki darbenin anlamı bir şeyin toplaşıp sizin düşünce işlemlerinizi ya da kişisel güvenlik ve güç yaratmanızı engellediğidir. Bakması kolay, bulması ve iyileştirmesi kolay.

Çakra kenarlarındaki sorunların anlamları için “Aurayı Yorumlamak” bölümündeki açıklamaları o yeteneklere haiz çakraya uygulayınız. Ya da her çakranın sınırını enerji dolu, sağlıklı, parlak renkli bir sınır olarak hayal edip yeni baştan yaratın. Canlandırmanız henüz o kadar güçlü değilse ellerinizi kullanabilirsiniz.

ENERJİ AKIŞI: Her çakra sadece renkle değil, akış ya da hareketle de dolu olmalıdır. Güne ya da ana bağlı olarak çakra enerjiniz girdaplar oluşturabilir, köpüklenebilir, süzülebilir, yan yatıp kenarlardan bilardo topu gibi zıplayabilir ya da dalgalar halinde hareket edebilir. Enerji akışınız size neler olduğunu ya da her çakrayı hangi duygusal bölümünün yönlendirdiğini söyler. Çoğu durumda sürekli hareket eden, orta hızda ve dairesel olarak dönen bir çakra en iyisidir ama çakralarınızın değişik zamanlarda ne hızda dönmeleri ya da ne şekilde hareket etmeleri gerektiği konusunda değişik fikirleri vardır.

Çakra akışında olması gereken tek bir şart vardır o da hareket eder durumda olmasıdır. Hiç kıpırtısız bir çakra ya da camdan, kristalden yapılmış bir çakra tıkanık bir çakradır. Eğer çakranız harika bir renkteyse, sınırları harikaysa ve harika bir biçimi varsa ama tamamen kıpırtısızsa sağlıksız demektir. İlk başlayan sezgisel öğrenciler spiritüel mükemmellik efsaneleri içine kısıldıklarında bedenlerinde cam, kristal ve kıpırtısız çakralar görürüm. Çakraları her bakımdan mükemmeldir ama tozdan korunmaları için çerçevelenip örtülmüşlerdir. Onlara mükemmelliğin statiklik olduğunu, bir başka deyişle canlı ya da hayati olmadığını hatırlatırım.

Öte yandan, bütün olmak canlı, dağınık ve sağlıklıdır. Kıpırdamayan, değişken olmayan çakralar yaşayan dünyada çalışamazlar. Çakralar karşılaştıkları enerjilerle hareket edebilmeli ve onlara tepki verebilmelidir. Eğer çakralarınızdan birinde hiç kıpırtı olmadığını fark ettiyseniz sağlıklı olsun ya da olmasın parmaklarınızı içine sokun ve dairesel hareketlerle enerjiyi karıştırın. Önce saat yönünde karıştırmayı deneyin ama size doğru gelmezse o zaman aksi yönü deneyin.

Çakralar için altın güneş tedavisi uygularken altın enerjinizi her çakradan geçirmeyi ve geçen enerjiyi karıştırmayı unutmayın. Bu onların mükemmellik tuzağından kurtulmalarını sağlayacaktır.

İMGELER: Bazı çakralarda kişilerin, yerlerin, sihirli varlıkların imgelerini görebilirsiniz. Sesler işitebilir, kokular duyabilir ya da zaman ve uzayda yer değiştirdiğinizi algılayabilirsiniz. İmgeler bulan insanlar genellikle kitaba doymayan okuyucular ya da hayal güçleri ve zihinleri sürekli faaliyet halinde olan hayalperestlerdir. Bunlar aramızda yaşayan masalcılar, gizli kalmış mistiklerdir. Benliklerinin zihinsel ve duygusal yanları çakraların iyi ya da kötü nasıl işlediğini açıklayan upuzun harika bir öyküye ihtiyaç duyuyor olabilir; oysa daha pragmatik insanlar bu süreci çok daha basit ve daha düz bir şekilde yaşamak isterler. Her iki yöntem de doğrudur.

Bir çakra içindeki imgeler ve vizyonlar genellikle spiritüel dünyadan mesajlar taşır. Bu mesajlar sizin ruhunuzdan, rehber ruhlarınızdan, meleklerinizden ya da Tanrı'dandır. Bunların, yalnızca yüzeysel olarak değil, daha derin sembolik anlamlarını kavramaya çalışın. Bir öğrencim yedinci çakrasını kumsal olarak görmüştü; deniz kenarında küçük bir de kayık duruyordu. Bunu, engin bir manevi dünyası olduğu ama bu dünyayı keşfetmek için kullandığı aracın çok küçük olduğu şeklinde yorumladı. Diğer çakralarını iyileştirdikten sonra yedinci çakrasına geri döndüğünde daha kocaman bir kayık ya da daha küçük bir deniz görmeyi bekliyordu. Ama yedinci çakrası bu kez ona bir keşiş göstermişti; keşiş kocaman bir çiçek tarlasındaydı ve etrafında pek çok hayvan vardı. Öğrencim bu imgeyi, unutulmuş çocukluğunun doğa aşkıyla, sürekli dört duvar arasında bilgisayar karşısında yaşamasının çelişkisi olarak yorumladı. Yetişkin hayatının bulmacasının büyük bir parçasını aniden keşfetmişti.

İmgeler bazı dersler çıkarmak için şarttır ama hepsi için değil. Şayet her yanda imgeler buluyorsanız bu durumda siz imge odaklı bir düşünür olabilirsiniz. Ancak siz fazlasıyla pragmatik biriyseniz ve imgeler tarafından kuşatılıyorsanız bu durumda yolunuzu yitirebilirsiniz. Sizin daha az akışkan düşünce tarzınız, farkındalık ortaya çıkmadan önce imge barajı gerektiriyor olabilir. Genel olarak büyük karmaşa ve değişimler öncesinde ve sırasında daha çok imge ortaya çıkacaktır. Seyredin ve öğrenmeye çalışın.

BİÇİM: Bütün çakralar dairesel olduklarında en sağlıklı hallerindedir ama çakralar kendilerini garip şekillere de sokarlar; bu, hasar gördükleri için olduğu kadar bilmedikleri bir bölgeye girdikleri için de olabilir. Garip şeklin sağlıklı olup olmadığını çabucak kontrol etmenin yolu çakranın rengine ve sınırına bakmaktır. Eğer renk olması gerektiği gibiyse; sınırlar güçlü ve eksiksiz ise bu durumda çakranız alışılmadık bir bilgiye açılıyor olabilir.

Örneğin, akıllıca görünen ama sizin öğreniminizle ters düşen yeni bir sağlık rejimi sair zamanda sağlıklı olan üçüncü çakranızı yeni bilgiyi hazmedene kadar sıkıştırılmış bir şekle sokacaktır. Ya da daha önce fazla kullanılmış ve sürekli veren bir kalp çakrası siz kendisini, sağlıklı, dengeli ve dairesel biçimine geri döndürmeye çalışırken, o, yüzlerce tuhaf şekle girebilir. Bu garip şekiller sizin ve çakranızın yoldan çıktığının ama çakranızın yeniden dengeli hale dönmek için sizden gelen yeni ve hatta tam zıt bilgiyi almaya istekli olduğunun işaretidir.

Çakralarınız sağlıklıysa ancak garip şekiller gösteriyorsa o zaman onlara ne olup bittiğini sorabilirsiniz ama zaman içinde eski şekillerine gireceklerine de güvenin. Yine de şayet garip renklere bürünmüşler ya da belirsiz sınırlara sahiplerse o zaman hemen iyileştirilmeleri gerekir. Yamru yumru ve sağlıksız çakralar psişik hasar belirtisidir, ya çakra desteksiz çok erken açılmıştır ya da tacize uğramıştır. Taciz bir sürü sözleşme altına girmek, hasar görmüş çakranın yeteneklerini göz ardı etmek ya da ilaç kullanımından kaynaklanabilir. Tüm tacizler sona erebilir ve tüm çakra sapmaları iyileştirilebilir.

Eğer çakralarınız sağlıksız ve biçimsiz ise birinci ve ikinci bölümlerdeki aura sınırlarını tanımlama ve çakralar için altın güneş tedavisi uygulama kısımlarını yeniden okuyun. Enerjinizi ve hasar görmüş çakralarınızdaki enerjileri yeniden yönlendirdiğinizde onları ellerinizle iyileştirmeyi ve yeniden biçimlendirmeyi ihmal etmeyin. Eğer hasta ve unutulmuş çakralarınız kendilerini düşündüğünüzü bilirlerse çabucak iyileşirler.

ÇAKRALAR İÇİN ALTIN GÜNEŞ TEDAVİSİ

Altın güneş çakranız, auranızı, bedeninizi ve diğer çakralarınızı denetleyen bütün enerjileri içinde barındırır. Artık çakra sisteminizle çalışmayı öğrendiğinize göre altın güneş tedavisini hem ayrı ayrı her çakranıza uygulayabilirsiniz hem de işleyen, bağlantılı bir sistem olarak bütün çakralarınızı aynı tedaviyle iyileştirebilirsiniz.

Aşağıda anlatılan teknik, bildiğiniz altın güneş tedavisine ilave edebileceğiniz hızlı bir yöntemdir ve çakralarınızı çabucak hizalamanızı sağlayacak basit bir çalışmadır. Hizada oldukları zaman çakralarınız birbirleriyle sağlıklı ve sürekli bir iletişim kurabilirler. Bir kez hizalandıkları zaman stres anında birbirlerine renklerini vererek yardım ettiklerini göreceksiniz. Bu, çakralarınızdan birinin kapanmasına diğerlerinin durumu kurtarmak için çok açılarak tepki vermelerinden yüz kere daha iyidir. Bu özel çakra iyileştirme yöntemini her meditasyon ve şifa seansından sonra, çakra kontrolünden sonra ya da çakra yorumlamasından sonra uygulamalısınız.

ÇAKRALARI ALTIN GÜNEŞ ENERJİSİYLE İYİLEŞTİRME Çakralarınızı altın güneş enerjisi ile hizalamak için önce topraklanın ve odaklanın. Altın güneşinizi hayal edin, auranızdan içeri yönlendirin ve daha önce öğrendiğiniz gibi bedeninize çekin.

Güneşinizin altın enerjisinden en az 7 cm eninde sağlam bir kurdele yaratın; bu kurdeleyi yedinci çakranızdan geçirin ve menekşe morunun altın rengine dönüştüğünü görün. Kurdelenin kafanıza girdiğini ve altıncı çakranıza ulaştığını, çivit mavisi rengin altın rengine dönüştüğünü, daha sonra boğazınıza gelerek boğaz çakranızdan geçtiğini mavi rengin altın rengine dönüştüğünü görün. Kurdelenin buradan da kalp çakranıza ulaştığını ve yeşil rengi altın rengine dönüştürdüğünü görün. Kafanızın içinde kalın.

Eğer ihtiyaç duyarsanız kurdeleyi ellerinizle tutabilirsiniz. Çakralarınızdan geçmesi için çekebilirsiniz. Kurdelenin göğsünüzden geçtiğini, güneş sinir ağındaki üçüncü çakranıza ulaştığını sarı rengin altın rengine dönüştüğünü hissedin. Buradan da daha aşağı gittiğini, ikinci çakranızdan geçerken turuncu rengi altın rengine dönüştürdüğünü daha

sonra da birinci çakranıza ulaştığını ve kırmızı rengin altın rengine döndüğünü görün. Kurdelenizin aşağı doğru yoluna devam ettiğini, topraklama kordonunuz boyunca yolculuk ederek gezegenin merkezine ulaştığını görün.

Kurdele gezegenin merkezine ulaştığında yerçekiminin yakalayıp kurdeleyi aşağı çektiğini ve düzleştirdiğini görün. Güneş çakranızdan başlayıp bütün çakralarınızdan geçen, topraklanma kordonunuzdan gezegenin merkezine kadar giden tamamen dümdüz bir yol görün. Bu, yukarıdan aşağıya dümdüz hizalanma, çakralarınızın birbirine enerji ve bilgi aktarmasına yardım edecek ve hepsinin aynı boyutta, aynı biçimde ve tamamen dengeli kalmasını sağlayacaktır.

Bu altın kurdelenin çakralarınıza, en az bir dakika boyunca ya da doğru olacağını hissediyorsanız daha uzun bir süre boyunca şifa ve şimdiki zaman enerjisi aktarmasına izin verin. Tedavi sırasında altın enerjinin kalbinizden ellerinize, birinci çakranızdan da ayaklarınıza akmasını sağlayın. Bu kol ve bacak kanallarınızı temizleyecektir.

İşiniz bittiğinde altın güneşinize teşekkür edin, başınızın tepesini kapayın, auranızın tepesini kapayın ve eğer gitmek isterse altın enerjinin sizden süzülüp çıkmasına izin verin. Aşağı

doğru eğilin, yere dokunun. Başınızı serbestçe aşağı bırakın ve bu spiritüel tedaviden sonra ellerinizle ayaklarınızın yeryüzüyle temas etmesini sağlayın. Fazla enerjinin sizden süzülüp çıktığını hissedebilirsiniz, ama bunu hissetmeyebilirsiniz de. Enerjinin içinizden çıkmadığını hissediyorsanız merak etmeyin; bedeniniz, auranız ve çakralarınız tüm altın enerjiyi içeride tutmak isteyebilirler. Dikleşin ve bitirin.

Çakralar için yaptığınız bu altın güneş tedavisi, artık daha önce öğrenmiş olduğunuz basit altın güneş tedavisinin yerini alabilir. Oturarak yaptığınız her meditasyon ve şifa seansının sonunda uygulanmalıdır. Bu hizalama ve çakra besleme yöntemi akış ile dengeyi sağlayacaktır. Çakra sisteminizin sağlığını sürekli kılacak, böylece uzun çakra yorumlama ve tedavi gereksinimini ortadan kaldıracaktır.

İnsan kurallara sığmaz!

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - SORUN ÇÖZME KILAVUZU

İnsan kurallara sığmaz!

SORUN ÇÖZME KILAVUZU

Yeni kitaplarda okuduğum yeni fikirlere bayılırım ama böyle yeni konularda soru sormak istediğimde sinir olurum çünkü yazarlara ulaşmak neredeyse imkansızdır. Ulaşsam bile genellikle ya suya sabuna dokunmayan bir cevap alırım ya da pahalı bir dergiye üyelik formu. Kabul edilir gibi değil.

Bu kadar çok enerji yönteminin anlatıldığı bir kitap yazmadan önce yıllarca uzun uzadıya düşündüm. Pek çok kişi bu yepyeni yöntemlere şöyle bir göz atacak ve fazla da düşünmeden bunları uygulamaya kalkışacaktı. Astral yolculuğa çıkan ama tümüyle bedenlerine dönemeyen onlarca insanı tedavi ettim. Birinci çakrasından kundalini enerjisini fırlatmış, sonra da enerjiyi tersine çevirecek kadar bedenlerinde merkezlenemeyen sayısız insanda kundalini akınını durdurdum. Bence, kendine yardım kitaplarında yer alan gözden geçirilmemiş davranışlar ve beklentiler cevaplayabileceklerinden çok daha fazla soru yaratıyorlar. Diğer kitaplar ise o kadar katı dogmalarla yazılmış oluyor ki, çoğu okuyucu yeni bir rejime adım atmadan önce soru sormuyor bile.

Ben buna iki aşamalı bir çözüm getiriyorum. Öncelikle, alfabetik düzende yazılmış bu Sorun Çözme Kılavuzu'nu hazırladım. Başınız sıkışırsa hemen dönüp bakabileceğiniz ve somut yanıtlar bulabileceğiniz bir danışma kaynağınız olsun istedim. Buna ek olarak da, şayet farkındalık düzeyinizin sizi götürdüğü ve benim kapsam içine dahil etmediğim alanlar varsa bana ulaşabileceğiniz bir adres veriyorum. Daha fazla yardıma ihtiyacınız olursa lütfen bana yazın ve çözümleri birlikte bulalım. Size, imzalı bir resmimi ya da bir tanıtım bültenini veya satın alabileceğiniz promosyon ürünleri listesini yollamayacağıma söz veririm. İyi şanslar.

Karla McLaren, P.O. Box 1155,

Columbia, CA, 95310-1155

ACI: Acı, bedenin bir dengesizliği ya da sorunu işaret etme yoludur. Acı farkındalık ve eğer gerekiyorsa mesajının çözülmesi için yardım gerektirir. Kaçmak, ilaçla uyuşturmak ya da görmezden gelmek acıyı fazlalaştırır ve daha önemli hastalıklar için zemin hazırlar. Acı bedenin verdiği bir mesaj olduğu için ruh/beden bölünmesi yaşamış kişiler mutlaka

bu mesajı dinlemelidir. Acı veren bölgeyi topraklamak mesajı açıklığa kavuşturmak için harika bir yoldur.

AĞLAMAK: Üzüntü çorak bir sistemi suyla canlandırmak için harika bir yoldur. Üzüntü, bedenin, kasılma ya da kendini kurban etme döneminden sonra gevşemeye izin verdiği durumdur. Ancak kimi zaman üzüntü ve ağlama kontrol edilemez duruma gelir. Bu, sistemde bir dengesizlik olduğunun işaretidir ve duyguları yönlendirme yönteminin uygulanmasını gerektirir.

ALTIN GÜNEŞ: Bu sekizinci çakradır ve gezegendeki herkese açık sınırsız enerjiyi temsil etmek için kullanılan semboldür. Altın güneş tedavisinden sonra, enerjileri yeniden yönlendirmek, bedenle enerji araçlarını bilinçli farkındalığa yükseltmek ve bedeni iyileştirmek için kullanılır. “Altın Güneş Tedavisi” bölümüne bakın.

AURA: Bütün canlı organizmaları çevresinde bulunan bir alandır. Aurayı en iyi tanımlayan, “özel enerji bölgesi” ya da “spiritüel ten” ifadeleridir. Aura genellikle bedenden çıkan renkli bir enerji halesi şeklinde görülür. Aura enerjiden oluşmuş koruyucu bir sınırıdır; auradaki hasar bütün organizmayı etkiler. Aurik farkındalık ve aurik şifa için “Aura Tanımlamak” bölümüne; aura yorumlama ve tedavi etme teknikleri için “Aurayı Yorumlamak” bölümüne bakın.

AURA RENKLERİ: Psişik durugörü yetenekleri olan kişiler altıncı çakralarının yardımı ile aura renklerini görebilirler. Aura renklerinin spesifik anlamları vardır, bununla birlikte bu anlamlar kişiden kişiye büyük değişiklik gösterir. Dahası auralar gün içinde, spiritüel iletişim, sağlık durumu, duygusal durum ve düşünce sürecinin işleyişi gibi birtakım etkenlere bağlı olarak sıklıkla renk değiştirirler. Renklerin genel anlamlarını “Aurayı Yorumlamak” bölümünde bulacaksınız. Ancak yine aynı bölümde auranın sağlıklı olup olmadığının nasıl anlaşılacağına dair; auranın boyutları, biçimi ve genel durumuyla ilgili çok daha yararlı bilgiler bulacaksınız.

AURA SORUNLARI: Kronik ve ciddi aura hasarları ya da yetersizlikleri, genellikle, sağlıksız ve yıpratıcı bir hayat tarzı ya da çalışma koşulları gibi, içinde bulunulan çevrenin sebep olduğu arazlardır. Aura sorunları huzursuzluk vericidir, bununla birlikte hem öğretici hem de tamir

edilebilir sorunlardır. Şayet aura dışardan gelen baskıya tepki verip bozulacak kadar uyanıksa bu onun yeni bir hayata hazır olduğunun işaretidir; sahibini neyin iyi neyin kötü hissettirdiği konusunda uyaracaktır. “Aurayı Tanımlamak” ve “Aurayı Yorumlamak” bölümlerine bakın.

Uyarı: Auralar, şayet beden ciddi bir hastalığın tehdidi altındaysa ya da alkol ve uyuşturucu kullanımına tepki olarak da bozulur. Kullandığınız maddeyi hemen bırakın. Şayet auranız bedeninizin belirli bölümlerinde kırılmalar gösteriyorsa hemen bir sağlık uzmanına başvurun.

AURANIN TEDAVİ EDİLMESİ: Auralar bu kitapta anlatılan meditasyonlarla kolayca tedavi edilebilirler. “Aurayı Tanımlamak” bölümünde auranın sade bir tanımlanışı anlatılmıştır. Daha gelişmiş tedavi yöntemleri için “Aurayı Yorumlamak” bölümüne bakın.

BAŞ AĞRILARI: Hastalık, açlık, elektrolit ve kimyasal dengesizlikler, tümörler gibi fiziksel nedenler haricindeki baş ağrıları topraklanmamış olduğunuzu ve bedeninizin dışında olduğunuzu gösterir. Baş ağrıları aynı zamanda kafanızın içindeki odada olmadığınızın ya da altıncı ve yedinci çakralarla bağlantınızın olmadığının işareti de olabilir.

AURA VAKUMLANMASI: Hasar görmüş ya da silikleşmiş auranın temizlenip yeniden tanımlanması için yapılan topraklama egzersizidir. “Aurayı Tanımlamak” bölümüne bakın.

AURA YORUMLAMAK: Auralar inanılmaz miktarda bilgi ihtiva ederler ve bilgiyi işlerler. Bu bilgilere basit bir meditasyon sırasında ya da “Aurayı Yorumlamak” bölümünde anlatılan yorumlama sırasında ulaşılabilir.

BAŞ DÖNMESİ: Baş dönmesinin nedeni kontrol edilmesi gereken pek çok tıbbi dengesizlik olabilir. Ancak baş dönmesi topraklanmamış olmak, beden dışında olmak ve kafanın içindeki odanın dışında olmaktan da kaynaklanabilir. Kundalini tedavisinin anlatıldığı bölümleri okuyun. “Kendinize Ait Bir Oda” ve “Topraklanma” bölümlerine bakın..

BOĞAZ ÇAKRASI: Beşinci çakra olarak da adlandırılan boğaz çakrası iletişim, duruduyum, taahhüt ve değişme yeteneği özelliklerinin enerji merkezidir.

ÇAKRA HİZALAMA: Yedi ana çakra, cinsel organlardan başın tepesine kadar bir hat üzerinde dizilmişlerdir ve hizada oldukları zaman en iyi şekilde çalışırlar. Çakraları hizalamak, çakralar için altın güneş tedavisi uygulamanın basit bir bölümüdür ve aynı bölümde anlatılmıştır.

ÇAKRA RENKLERİ: Çakraların her birinin kendine özgü bir rengi vardır. Auranın değişken renklerinden farklı olarak çakra renklerinin belirli bir amaçları, anlamları ve yorumu vardır. “Çakraları Yorumlamak” bölümüne bakın.

ÇAKRA SORUNLARI: Çakralarda sorunlar genellikle renk ve biçim sapmaları olarak görülür. Bunlar çakra yorumlamaları ve iyileştirmeleri sırasında görülebilir ya da hissedilebilir. Kronik çakra sorunları sağlık, akıl sağlığı ya da endokrin dengesizliklerine; ilaca bağlı hasara, uzun süreli sünger Şifacılığı sözleşmelerine ya da hasar görmüş çakra ile çalışmayı reddetmeye işaret edebilir. “Çakraları Yorumlamak” bölümüne bakın.

ÇAKRA YORUMLAMA: Bu, her çakrayı dinleyerek uygulanan bir tedavi yöntemidir. Üçüncü bölümdeki çakralarla ilgili bilgileri okuyun.

ÇAKRALAR: Çakralar fiziksel bedenin içinde ve dışında bulunan bir dizi enerji merkezidir. Tıpkı auranın enerjik deri olduğu kabul edilebileceği gibi çakralar da enerjik salgı bezleri ya da organlar olarak kabul edilebilir. Her çakra varlığın değişik özelliklerini temsil eder. Hepsi de yorumlanabilir, tedavi edilebilir, yaralardan arındırılabilir ve bilinçli farkındalık düzeyine getirilebilirler. “Çakralar” bölümünü okuyun.

ÇAKRALAR İÇİN ALTIN GÜNEŞ TEDAVİSİ: Çakraları temizlemek ve hizalamak için kullanılan ileri ama kolay bir yöntemdir.

ÇAKRALARIN TEDAVİSİ: Çakralar kolaylıkla okunup yorumlanabilir, iyileştirilebilir, hizalanabilir ve temizlenebilirler. “Çakraları Yorumlamak” bölümüne ve “Çakralar İçin Altın Güneş Tedavisi” bölümüne bakın.

Çok fazla kundalini tüm bir çakra sistemini infilak ettirebilir, aurada yanık delikler oluşturabilir ve kişiyi bedeninden dışarı atabilir. Çok uzun zaman çok fazla kundalini bedende durduysa bendene büyük zarar bile verebilir. Belirtiler, iştah kaybı, uykusuzluk, kabus ve vizyon görme, yanık benzeri kızarıklıklar, tikler, kasılmalardır.

DEHŞET: Dehşet, çılgına dönmüş korkudur ve normal düzeydeki korku duygularının uzun zamandır görmezden gelinip önemsenmediğinin işaretidir. Bu sıcak, yoğun, “kurtarın beni bu lanet yerden!” enerjisi içeride ya da dışarıda çok büyük bir hayati tehlikeye karşı sizi uyarmaktadır. Dehşet duygusuyla hemen ilgilenilmeli ve daha kolay başa çıkılabilecek korku düzeyine indirilmemelidir. Tüm güçlü duygularda olduğu gibi fiziksel bir dengesizlik söz konusu olabilir. Bir akupunktur uzmanına danışmanızı öneririm. Ancak dehşet duygusunu yönlendirmek kökündeki nedenin aydınlanması için yeterlidir.

DELİLİK: Dünyevi açıklaması ile kimyasal dengesizlik olan bu psikolojik bozukluğun ardında spiritüel dengesizlik yatar. Psikiyatrik tedavi yöntemlerini uygulayanlar şizofrenlerdeki duruduyum becerisini; afazik ve felç eğilimli kişilerdeki kundalini sorunlarını ve depresiflerdeki ikinci/ üçüncü çakra tıkanıklığını duymak bile istemezler. Kesin olan bir şey vardır; ne ilaç tedavileri ne de hastaları kilit altında tutmak hiçbir zaman iyileşmeyen hastaların akıllarda bıraktığı soru işaretlerini hiçbir zaman ortadan kaldıramadı.

Bu Batı tıbbının bize mirasıdır; hangi yaşam gücünün bozulması sonucunda ortaya çıktığına bile bakmadan hastalıklara güzel isimler bulmak.

Beni yanlış anlamayın. Bir hastalığı tanımlamak önemlidir ve Batı tıbbı bu konuda emsalsizdir ama bir süre sonra “ikinci koğuşta kalan kişilik bölünmeli depresif" olmak ya da “masadaki enfarktüs vakası” olmak ruhu hiçe saymaktır. Bir hastalığın adını bulmak ve belirtileri iyileştirmek yolculuğun ilk adımıdır. Tedavinin sonu değildir.

Psikiyatrik bozukluklar için basit tedaviler yoktur ama beslenme dengesizlikleri ve psişik yaralanmalar daima keşfedilmeye devam edilmelidir. Buna ek olarak psikiyatrik sorunları olan kişilere topraklamayı, odaklanmayı, meditasyonu, çakra ve aura tedavisini öğretmek paha biçilmez olacaktır. Akıl hastalığından muzdarip kişiler arasında bir tane bile dengeli enerji bedeni olan insan görmedim. İlaç tedavisi ve hastanede kalmak zaman zaman gerekli olabilir ama bir kez belirtiler yatıştığında doğru beden bakımı ve uzman spiritüel topraklama bu kişilere en başında “normal” dünyadan ayrılmalarına neden olan şeyleri araştırıp iyileştirme

şansı verecektir. Benim önerim bu kitap dahilinde anlatılan duygusal sorunlara ekstra zaman ayrılmasıdır.

DEPRESYON: Depresyonlar komik şeylerdir. Onlara duygular diyebilir miyim bilmiyorum, çünkü ya bütün duyguları maskelerler ya da kişiyi hiçbir yere ulaştırmayan bir duygu tekrarı içine hapsederler. Bir depresyon sırasında duyguları yönlendirmeyi hatırlamak çok zordur çünkü depresyon tüm enerjinizi emer ve herhangi bir şey yapmak için bütün şevkinizi yok eder. Bu bir ipucudur.

Depresyonları bir enerji sızıntınız olduğu ve sizin o enerjiyi geri çağırmadığınız konusunda hayati bir uyarı olarak kabul edin. Bedeniniz böyle durumlarda ileriye doğru atacağınız her adımı durduracak şekilde evrim geçirmiştir. Neden mi? Genellikle enerjiniz acı veren ilişkilerde ya da acı veren bir geçmiş olayda takılıp kalmıştır. Bedeniniz ileriye doğru bir hareketin mümkün olmadığını bilmektedir ve doğal olarak her şey yolundaymış gibi rol yapmaz.

Bedeninize ve duygularınıza size yalan söylemediği için teşekkür edin. Topraklanın ve eski, işe yaramaz enerjilerle sahtecilik yaptığınız acı verici sözleşmeleri bir düşünün. Auranızı ve bedeninizi süzün, umutsuz anılarla dolu sözleşmelerinizi yakın ve eski yaraların imgelerini patlatıp havaya uçurun. İçinizi altın güneş enerjisi ile doldurun ve şimdiki zamanda yaşayarak iyileşmeye devam edin.

Depresyon temizlendikten sonra aura tanımlama, sözleşme yakma, imaj yok etme ve çakra tedavisi konularını gözden geçirin.

DURUDUYUM (CLAIRAUDIANCE): Beşinci çakra aracılığıyla psişik titreşimleri duyma yeteneğidir. Sesler duymak genellikle şizofreni belirtisi olarak yanlış değerlendirilir. Beşinci çakranın anlatıldığı bölümü okuyun.

DURUGÖRÜ (CLAIRVOYANCE): Altıncı çakra ya da üçüncü göz aracılığıyla psişik titreşimleri görme yeteneğidir. Altıncı çakranın anlatıldığı bölümü okuyun.

DURUSEZİ (CLAIRSENTIENCE): İkinci çakra aracılığıyla psişik titreşimleri duygusal ya da empatik olarak hissedebilme yeteneğidir. Bu

tedavi yöntemi yakın aile bireyleri dışındaki insanlar için uygulandığında çok tehlikeli olabilir. İkinci çakranın anlatıldığı bölümünü okuyun.

DUYGULAR: Duygular, duygusal bedenden, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlere mesaj taşırlar. Her duygunun kendi amacı, sesi, karakteri ve kolayca ulaşılabilecek kendine özgü şifa bilgisi vardır. Duyguları dış dünyaya saçmak ya da kilit altında tutup iltihaplanana kadar saklamak yerine onları iyileştirici enerjiler olarak görmeliyiz. “Duyguları Yönlendirmek” bölümünü okuyun.

DUYGULARI YÖNLENDİRMEK: Görmezden gelinmelerine, aşağılanmalarına, değersiz bulunmalarına karşın duygular aslında ruhun bilgeliğinden gelen son derece değerli mesajlardır. Artık kaçılması mümkün olmayan bir duygu durumuna gelindiğinde duyguyu bedenden, auradan ve topraklama kordonundan yönlendirmek tam bir berraklık ve iyileşme sağlar. “Duyguları Yönlendirmek” bölümüne bakın.

ENDİŞE (ANKSİYETE): Tıpkı diğer bütün duygular gibi endişe de özel bir şifa enerjisini barındırır. Kendisi dışında kalan her şeyin aşırı farkında bir insan için herhangi bir şeyin yanlış gittiğine dair tek bir ipucu bile şüphe kurdunun içini kemirmesine ve endişe etmesine neden olur. Böyle bir insanda dışarı çıkma korkusu ya da hareket etme korkusu olacaktır; doğal afetlerden ya da savaş çıkmasından korkacaktır. Bazı uyaranlara karşı ciddi tepkiler gösterebilir ya da genel olarak bütün insanlardan korkabilir. Endişenin gölgede kalmış sebeplerini açığa çıkarabileceği için psikolojik bakış açısı endişeyle başa çıkmakta yararlı olabilir. Konuş ve duyarlılığı azalt terapileri, endişeye sebebiyet veren spesifik olayların açıkça konuşulması yoluyla endişeyi gerçek hale getirir ve bu da iyileşmeyi mümkün kılar. Ancak duyarlılığın sadece semptomlar bakımından azaltılması acele bir sonuç olabilir. Dışarı çıkma korkusu ya da yükseklik korkusu ısrarla vurgulanmıştır ama mevcut endişe semptomlarını bilince taşıyan, altta yatan dengesizliği doğru adrese yönlendirmekte başarısız olunabilir. Endişe, enerji araçları boyunca beden içinde kanalize edildiğinde son derece berrak, özlü ve faydalı hale dönüşür. Endişenin yönlendirilmiş eylemi, koruyucu enerjisi gerçek çözümler ve gerçek değişimler yaratmaya yardım eder. Endişeyle başa çıkma konusunda yardım almak için “Duyguları Yönlendirmek” bölümüne bakın.

ENDOKRİN DENGESİZLİĞİ: Endokrin sistem (ya da salgı bezleri, hormonal sistem) çakra sistemine bağlıdır. Her iki sistemden birinde olan dengesizlik diğerinin dengesini etkiler. Çakra sistemi söz konusu olduğunda tek bir salgı bezinin dengesizliği tüm hormonal sistemi altüst eder. Kimi zaman çakra sistemine uygulanan bir tedavi hormonal sistem dengesizliğine iyi gelir ve hormonal sistemin tedavi edilmesi de çakra sistemine iyi gelebilir.

HARA: Aynı zamanda ikinci çakra denen bu çakra, kas sisteminin, duyguların, cinsel kimliğin ve psişik durusezi becerilerinin merkezidir.

HİDDET: Hiddet, alev alev yanan kızgınlıktır ya da birinci çakranın güçlü enerjisinden yardımcı olarak alınan kızgınlıktır. Eğer "Duyguları Yönlendirmek" bölümündeki çalışmayı yaparsanız bu çalışmanın eski ilişkilerden ve kısıtlayıcı enerji modellerinden kurtulmak için çok yararlı olduğunu göreceksiniz. Ancak hiddet aynı zamanda hayati tehdit taşıyan tehlikenin işareti de olabilir.

Hiddetli bir insanın hayat şartları araştırılmalıdır. Bu çevreden çok uzun zaman önce çıkmayı gerektirecek şartlar altında yaşıyor olabilir. Kontrol edilemeyen hiddet nöbetlerinin nedeni organik nedenler ya da beyin kimyası ve endokrin dengesizlikleri de olabilir.

HÜZÜN: Hüzün ya da üzüntü demir gibi dövülmekten canı çıkmış duygusal bedeninize istikrar getirecek güzel ve su gibi bir enerjidir. Hüzün bize yavaşlamamızı, hayatımızdaki kayıpları hissetmemizi ve onlar için yas tutmamızı söyler. Ancak üzüntü görmezden gelindiği ya da bastırıldığı zaman kronik hale gelebilir.

İNTİHAR İSTEĞİ: İntihar dürtüsü çoğu zaman bastırılmış kızgınlık, öfke ve hiddet işaretidir. İntihar isteğinin, kişinin kendisini, arkadaşlarını, ailesini, destek grubunu ya da terapistini bunaltan bir gücü vardır. Kanalize edilebildiği zaman intihar isteği uzun süredir mevcut olan duygusal karışıklıklara ya da karanlık, muğlak ilişkilere tam bir açıklık getirir. Ayrıca intihar isteği, kişinin gerçekte kararsız ve hareketsiz kalacağı durumlarda hızlı ve kararlı eyleme de kanalize edilebilir.

İntihar enerjisi ölümü ister ama istediği, asıl varlığın ölümü değildir! İntihar duyguları şöyle der: "Ya beni özgür bırak ya da bana ölüm ver!" Şayet intihar dürtünüze, neyi öldürmeniz gerektiğini sorarsanız, size hiç

duraksamadan şu cevabı verecektir: "Bu zayıflığın, bu ilişkinin, bu anıların, bu yoksulluğun, bu kendini değersiz hissetmenin, dünyadaki bu huzursuzluğun, bu depresyonun, bu durumun..." Size, hayatınızın hangi kısmının yaşanamaz olduğunu söyleyecektir ve şayet ona izin verirseniz, hayatınızın size eziyet eden bu bölümünü öldürmenize yardımcı olacaktır. İşin aslı, intihar dürtünüzü, imajları yok etmek, sözleşmeleri yakmak ve ayrıştırma teknikleriyle yönlendirebilirsiniz. İntihar enerjiniz, enerji düzeyinde özgürleşmenize yardım edecektir ve bu içsel kurtuluş da sizin dünyada özgür olmanızı sağlayacaktır.

Burada yazılanlar, "Duyguları Yönlendirmek" bölümündeki bilgilerin tekrarıdır ama eğer kendi intihar eğilimlerinizin terörü içinde yaşıyorsanız tekrarlamaya değer. Hayatınızdaki ya da ruhunuzdaki hiçbir şey şayet orada olmasının bir sebebi yoksa orada varolmaz. Her parçanızın iyileştirme ve yok etme özellikleri vardır. Her hastalığın, her iyileşmenin, her zaferin ve her felaketin sizin bütünlüğünüz içinde yeri Vardır. Bunların her biri, şayet sadece verdikleri mesajın ve orada bulunmalarının sebebinin farkında olursanız, sizi bilinçlilikte ileriye doğru hareket ettirir. Ruhunuzdaki her şey sizin tarafınızdan ya da hayatınızda yaptığınız seçimler tarafından özel olarak oraya konmuştur. Her parçanız isterseniz sizi koruyacak isterseniz ikiye biçecek çift taraflı bir kılıç gibidir. İntihar temayülü bu kurala bir istisna değildir.

Kimi zaman intihar isteği umut ve kaçış vaat eden tek duygudur. Bu yönleri ile çok rahatlatıcı olabilir. Kötü giden bir şeye son vermeyi ve sonrasında dinlenme fırsatını vaat eder. Ancak biliyoruz ki, intihar isteğinin kendisini ifade etmesi demek yaşamın sona erdirilmesi demektir; intihar isteğini bastırmaksa bizi zihnimizin ve bedenimizin dışına sürükler. Tıpkı çok güçlü herhangi bir duygu durumunun kanalize edilebildiğinde olduğu gibi intihar isteği yönlendirildiğinde de harikulade değişiklikler sağlanır. İntihar dürtüsünü gerçeğe dönüştürmek ya da tamamen bastırmak yerine sadece yönlendirmek, bu enerjinin eşsiz cephanesini gayet hayırlı bir iş için kullanmamızı; hayatımızın köhnemiş yanlarını öldürmemizi sağlar.

Günümüzde uygulanan, hayatın anlamı hakkında güzel hikayeler anlatarak intihar isteği üzerinde konuşma modeli ya da intihar dürtüsünü ilaçla uyutmak, bu dürtünün gerçeğine ulaşmanın çok uzağındadır. İntihar isteği, ölümü ister; çoğu kez de şiddet dolu bir ölümü arar. Dünyanın bütün

güzelliği ve ışığı intihar isteğine göre koca bir yalandır. Canlılık tek işe yarar, o da intihar dürtüsünün içsel mesajının ve parlaklığının görmezden gelinmesidir.

İntihar, varoluşa, özgürlüğüne kavuşacağını söyler. İşaret ettiği sorunlar hakkındaki uyarısı bu kadar ciddidir. İntihar, litium ya da prozac istemez; güzeller ninnilerle uyutulmayı da istemez. İntihar, ölmek ister! Şayet intiharın enerjisini kullanarak imajları paramparça ederseniz; sözleşmeleri büyük ateşlerde kocaman alevlerle yakarsanız o zaman istediği ölümü elde edecektir ve sonra da yatışıp sönecektir. Sağlıklı bir sistemde duygular anlıktır. Gelirler, istediklerini fetheder ve sonra giderler. İntihar isteği bile eğer doğru yönlendirilirse bir başka yanınızı öldürmeniz gerekene kadar çekip gider. Eğer duygusal farkındalığınızı korursanız bu istekler çok seyrekleşir.

Ancak içinde yaşadığımız dünyada duygular trajik ve ölümcül bir biçimde yanlış anlaşılırlar. Her birini negatif ya da pozitif diye etiketleriz. Pozitif olanları hayatımızda ne olursa olsun her dakika deneyerek canlarına okuruz. Negatif olanları görmezden gelir ya da bir yığın sahte-spiritüel çatlak-boş laf altına gömeriz ve bu işlem sırasında yavaşça aklımızı kaybederiz. Sonra da neden kararlar alamadığımızı, hayatımızın niye böyle anlamsız olduğunu ve neden bu kadar güçsüz olduğumuzu düşünür dururuz.

Üzerinden bir kere daha geçelim: Gerçek iyi olma durumu, bütün olmaktır, kesinlikle ve kesinlikle mükemmel olmak değil. Gerçek iyilik, bedeni ve tüm bilgisini; zihni ve tüm bilgisini; ruhu ve tüm bilgisini; duyguları ve duyguların mesajlarını kapsar. Denge her dört öğe de birlikte çalıştığı zaman sağlanır. Zihin, ruh, beden ve duyguyu dengelemek kolay değildir; zorunludur.

Şayet intihar isteğiyle ilgili bir deneyim yaşadıysanız kitabın “Duyguları Yönlendirmek” bölümünü tekrar okuyun. Unutmayın ki, yönlendirme uygulaması yapmak için herhangi bir duygu çağırmak suni bir davettir. Şu anda intihar etme isteği duyuyorsanız duygularınız size bu dürtüyü yönlendirme zamanının gelmiş olduğunu söylüyor demektir. Ama bu başlığı sadece meraktan okuyorsanız ve intihar isteği duymak gibi bir deneyiminiz yoksa bu duyguyu SAKIN YÖNLENDİRMEYİN! Şayet bugünün Batı kültürü içinde ya da benzeri bir kültürde yaşıyorsanız zaten duygularınızla oynamak, duygularınızı yanlış değerlendirmek ve

duygularınızı sahteleştirmek konusunda yeterince tecrübe sahibisiniz demektir. Sakın şu anda bunu yapmayın. Duygularınız bu zırvalıklardan yeterince pay aldılar.

Bütün diğer derin duygu durumları gibi intihar isteği de Bach Çiçek Tedavisi ile dengelenmek ister. Ben, erik ağacı, katırtırnağı, hardalotu ve kestane gibi bitkilerin çiçek özlerini kullanarak bu tedaviden çok iyi sonuçlar aldım.

KAFANIN İÇİNDEKİ ODA: Gözlerin arka tarafında oluşturulan meditatif bir kutsal sığınaktır; özellikle de uzun süreli ruh/beden bölünmesi yaşamış kişiler içindir. Eğer kafanızın içindeki odada kalmakta zorlanıyorsanız bu odayı altıncı çakranın aşağısında kalacak şekilde oturttuğunuzdan emin olun; nöbetçinizin ve aura sınırları sisteminin size yeterince alan tanıyıp tanımadığını kontrol edin.

KALP ÇAKRASI: Aynı zamanda dördüncü çakra olarak da bilinen kalp çakrası empatik şifa, ruh/beden iletişimi ve öz sevgi ile başkalarını sevmenin merkezidir.

KARIN AĞRISI: Kısa süreli karın ağrısı genellikle auranızdan ve üçüncü çakranızdan o alandaki sağlıksız enerjiyi işaret eden bir sinyaldir. Canlandırılan bir aura sınırı ve daha güçlü bir nöbetçi, bedeniniz spiritüel korunma mekanizmalarınızı harekete geçirene kadar size göz kulak olacaktır. Eğer karındaki sıkıntılar daha uzun süreliyse ve işin içinde fıtık, ülser ya da bağırsak rahatsızlıkları varsa o zaman üçüncü çakranız incinmiş olabilir.

KAYBOLMUŞLUK: Yönünü şaşırmış savsaklık, unutkanlık genellikle kişinin bedeninin dışında olduğunun işaretidir. Topraklanmak ve meditasyona başlamak, yönünü yitirmeye, kaybolmuşluğa sebebiyet veren beden/ruh bölünmesinin tedavisine yardım edecektir. Kundalini tedavisinin anlatıldığı bölümleri okuyun. “Kendinize Ait Bir Oda” ve “Topraklanma” bölümlerine bakın.

Özel durum: Şayet bedeninizdeyseniz ve hala kaybolmuşluk duygusu yaşıyorsanız kafanızın içindeki odayı çok yükseğe yerleştirmiş; merkezini, durugörülü, vizyon gören altıncı çakranın tam arkasına koymuş olabilirsiniz. Odanızı yok edin ve bir yenisini yaratın. Bu seferkini

gözlerinizin altına demirleyin ki tavanı kaşlarınızdan yüksek olmasın. Bu odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

KEDER: Keder, güzel, çaba gerektirmeyen ve şiirsel bir insani duygudur. Ruhun kederi yoktur çünkü ölüm görmez ya da kayıp yaşamaz. Ruh enerjinin ve varlıkların devamlılığını görür. Diğer yandan beden kaybetmeyi bilir. İnsanlar ölümü ve kaybı deneyimler. Ölenle artık konuşamaz ve ona dokunamazlar ama kaybettikleri sevgilinin kollarının sarılışını hala hisseder ya da uzun zaman önce ölmüş çocuklarının gülüşünü duyabilirler. Bedenler kaybettikleri uzuvları özler ve acıyı hissederler. Bedenler burada bu gezegende yaşar. Her gün yaralanma, kayıp, ayrılık ve ölümü deney imlerler.

Keder doğaldır ve kederi yönlendirmek bedene gerçek yara ve gerçek kayıp için yas tutmakta yardımcı olur. Ruh kederi gerçekten anlayamaz ve zihin onu birtakım açıklamalarla kovalamak eğilimindedir ama beden kederi bilir. Kederi yönlendirmek zihin ve ruhun birleşip olgunlaşmasına yardımcı olur.

KEYİFLİLİK: Dünyada en fazla istenen duygulardan biri olmasına karşın hiç dinmeyen keyiflilik hali, aynen bitmeyen üzüntü, öfke, korku ya da keder gibi sıkıntılar yaratan bir duygudur. Bir kez keyif hissedildikten sonra, özellikle de hayatın sadece parlak, neşeli, canlı ve mutlu yanını görmek isteyen kişiler tarafından hapsedilirse son derece zarar verici olur. Üzüntü görmezden gelinir, korkuya sebep bulunur, öfkeden utanılır ve keder bastırılır, keyifse boğazına yapıştığı hayatın canını çıkartır.

Keyiflilik çoğu zaman bir uyuşturucu olarak kullanılır ve gerçek yaşamı, gerçek duyguları uzaklaştırmak için kötüye kullanılır. Dengesizlik herhangi bir duygu söz konusu olduğunda büyük hengameye yol açar ama genellikle en trajik olanı keyif bağımlılarında görülür çünkü çok sayıda insanı da işin içine katarlar. Çok keyifli, sürekli neşeli olan insanların cazibesi pek çok kişiyi peşlerinden sürükler. İnsanı baştan çıkaracak kadar büyük bir yalan içinde yaşar ve sanki tek bir duygu yeterliymişçesine daima neşeli davranırlar. Zorluklar kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıktığında, kişilikler çatışır, para suyunu çeker ve mutluluk bağımlısı topluluk kendi kendisini yer yutar.

Mutluluk bağımlıları “kötü” duygularını nasıl yönlendirmeleri gerektiğini bilmezler. Öfkeleri bilinçsiz, pasif saldırgan bir nöbete; korkuları endişe ve paranoyaya; üzüntüleri başa çıkılmaz bir depresyona ve uyku bozukluklarına dönüşür.

Her gerçek duygu gibi keyfin de duygular tapınağında ayrı bir yeri vardır. Doğru olan onu bütünün bir parçası olarak ve ortaya çıktığında olduğu gibi kabul etmektir. Keyif, insana ders alınacak birtakım hayati deneyimi tamamladığını gösterir. Doğaları gereği neşeli olan insanlar sürekli keyif alma durumunda kalmaya çalışırlarsa bir dahaki sefere zorlu duygusal dersleri öğrenmek için ihtiyaç duyacakları duygusal cephaneden yoksun kalırlar.

Neşe ve keyif, insanın kendisini bir anlığına harikulade, kudretli ve evrenle bir hissetmesine neden olur. Sonra tekrar hareket zamanı gelir ve gerçek dünyaya, gerçek işlere geri dönülür; ki insanı kaçınılmaz biçimde gerçek neşeye, keyfe götürecek olan da bunlardır. Sağlıklı neşe tıpkı sağlıklı öfke, keder, korku ya da diğer güçlü duygulardan biri gibi geçici olmalıdır. Hapsedilmesi söz konusu bile edilemez.

KIZGINLIK: Kızgınlık, sınırların izinsiz olarak geçildiğinin işaretidir. Sınırların izinsiz olarak geçilmesi korku, keder, depresyon ya da zayıflık hissi de yaratabilir ama hem bir hasar olduğunun hem de hasar verici herhangi bir müdahaleden sonra sınırların yenilendiğinin işareti kızgınlıktır. Kızgınlığın altında yatan bu duygu katmanı yüzünden kızgınlık çoğu zaman ikinci el bir duygu olarak hatalı tanımlanır. Bu da, insanların kızgınlığı önemsiz ya da sahte olarak nitelendirmesine neden olur. Bu hatadır. Kızgınlık da, en az keder, korku, neşe ya da arzu kadar önemlidir. Gerçek bir duygu durumudur. Başka bir duygu tarafından ikame edilemez. Korunma sunar ve tepki vermeyi gerektirir. Spiritüel iletişimde duygunun yararı konusuna yeniden göz atmak için “Duyguları Yönlendirmek” bölümüne bakın.

KORKU: Korkunun her şekli bir koruma mekanizmasıdır ve asla görmezden gelinmemelidir. Korku olmadan insanlar hayatta kalamaz. Kendini korumak duygusundan yoksun olurlar. Korku tıpkı diğer duygular gibi kendisi olarak varolmasına izin verildiği zaman hayati bilgi taşır. Korku ne küçümsenmelidir ne de büyük görülmelidir; sadece yönlendirilmelidir. “Duyguları Yönlendirmek” bölümünü okuyun.

KULAKLAR: Kulaklar psişik olarak beşinci çakraya bağlıdır ve kimi zaman duyulabilir psişik yayınları algılayabilirler. Bunlar, kulak çınlaması, kronik kulak iltihapları, tıkanıklığı gidermek için sürekli içeriden basınç uygulama ve temizleme ihtiyacı ya da sesler duyma şeklinde olabilir. Duruduyum (gaipten sesler duyma) psişik yeteneğinde ustalaşmak çok zordur. Şizofreninin önde giden semptomlarından biri olduğu için de böyle birinin durumu tıp uzmanlarıyla paylaşılması da çok zordur.

Kapsamlı bir yardım ya da işe yarar bilgi yoksa, duruduyum yeteneği olan pek çok kişi duydukları sesleri yerine getirilmesi gereken emirler olarak algılar; çünkü bunların ya kendi sesleri ya da Tanrının sesi olduğunu düşünürler. Eğitimsiz duruduyumcular dengesiz kişi ya da varlıklar tarafından ele geçirilecek olurlarsa ve algıladıkları bilginin kendi benliklerinin bir yanı olduğuna inanacak olurlarsa işte o zaman kaos başlar.

Bütün duruduyumcuların psişik eğitim alması gereklidir özellikle de alınan mesajları ayırt edebilmek konusunda. Bu kitap, gaipten sesler duyabilen kişiler tarafından odaklanmak ve rahatsız edici ya da kontrolsüz psişik algıdan kurtulmak için kullanılabilir. Beşinci çakranın anlatıldığı bölümü okuyun.

KULAKLARDA ÇINLAMA: Kulaklarda çınlama elektrik dengesizlik ya da kaymış omurga gibi fiziksel nedenlere dayanabilir. Aynı zamanda metal diş dolgularının radyo ya da televizyon yayınlarını almasından da kaynaklanabilir. Kulaklarda çınlama, spiritüel iletişim alındığının ve beşinci çakra tarafından tercüme edildiğinin işareti de olabilir. Özellikle beşinci ve altıncı çakralarda sözü geçen sözleşmeleri yakmaya dikkat edin ve sağlıksız açık bir beşinci çakra için önerilen koruma yöntemlerini uygulayın.

KUNDALİNİ: Bu birinci çakra enerjisinin Sanskrit dilindeki karşılığıdır. Ateşli kırmızı renkli bu enerji kimi zaman meditasyon sırasında ya da tehlike karşısında üst çakralara doğru patlar. Pek çok spiritüel öğreti bu kundalini patlamalarını önerir ve manipüle etmeyi öğretir. Ancak eğer öğrenciler yeterince eğitilmemişse ve odaklanmamışsa sorunlar çıkabilir. Birinci çakra ve ayak çakraları bölümlerini okuyun.

KUNDALİNİ TEDAVİSİ: Birinci çakra enerjisi yukarıya doğru patladığında bir anlığına diğer çakraları temizleme ya da ani tehlike karşısında diğer çakraları destekleme amaçlı hareket eder. Kundalini savaş

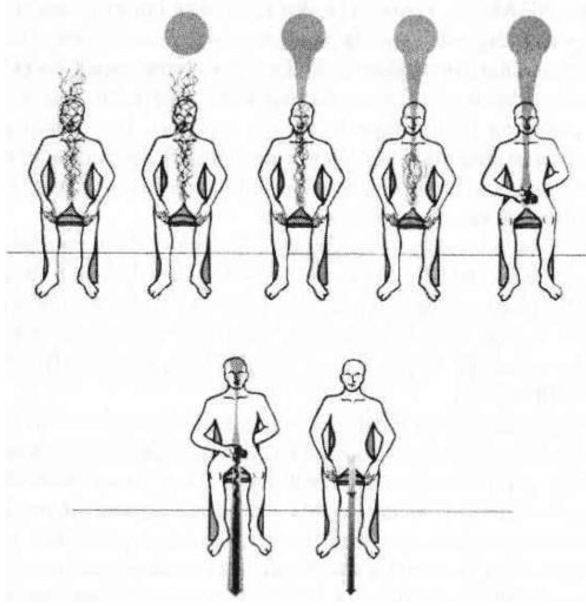
ya da kaç tepkisinin enerjisidir. Elli kiloluk annelerin çocuklarının üzerinden arabaları, kamyonları ya da ağır makineleri kaldırabilmelerini sağlayan güç işte bu enerjidir. Çok güçlüdür ve eğer uzun bir süre patlama durumunda bırakılırsa çok büyük zararlar verebilir.

Çok fazla kundalini tüm bir çakra sistemini infilak ettirebilir, aurada yanık delikler oluşturabilir ve kişiyi bedeninden dışarı atabilir. Çok uzun zaman çok fazla kundalini bedende durduysa bedene büyük zarar bile verebilir. Belirtiler, iştah kaybı, uykusuzluk, kabus ve vizyon görme, yanık benzeri kızarıklıklar, tikler, kasılmalardır.

Patlamakta olan kundaliniyi yatıştırmak için şu kundalini iyileştirmesini uygulayın: Bir sandalyeye dik olarak oturun. Ayaklarınızı çaprazlamayın ve tabanlarınızı yere basın. Ellerinizi çaprazlamayın ve açık bir şekilde dizlerinizin üzerine koyun. Bu kendinizi odaklamanıza yardımcı olacaktır ama gözlerinizi kaparsanız başınız dönebilir. Bedeninizdeki ve auranızdaki enerjiyi hayal edin ya da hissedin. Sıcak ve çok hızlı hareket ediyor olabilir. Hatta enerjiyi sıcak bir patlama ya da alev olarak hissedebilirsiniz. Bu sizin birinci çakra enerjiniz olan kundalinidir.

Şimdi başınızın yarım metre üzerinde soğuk mavi bir ay hayal edin (Şekil 12). Rengini ve dokusunu görün, sakin soğukluğunu hissedin ve kendinizi nazik, rahatlatıcı enerjisine uydurun. Sessiz mavi ay ışığının huzurunda yıkanın. Kundalini ateşini cinsel organlarınızdan yukarı doğru uzanan ve başınızın tepesinden çıkan bir sütun olarak canlandırın. Başınızın tepesinden çıkan enerjinin alev alev bir görüntüsü olabilir ya da saldırmaya hazır bir yılana veya bir alev makinesine benzeyebilir. Hatta havai fişeklere bile benzeyebilir.

Kundaliniyi ve mavi ayı canlandırmayı başardığınızda (unutmayın ki bu vizyonlar sizin enerjinizden oluşmuştur ve ne yapacakları ya da nasıl görüneceklerine siz karar verirsiniz) mavi ayın başınızın üzerinden çıkan alevden içeriye doğru bir ışık huzmesi yansıttığını görün. Mavi ışığın alevi soğuttuğunu ve sakinleştirdiğini; alevleri aşağı doğru söndürerek bedeninizden içeri girdiğini görün.



Şekil 12. Kundalini Tedavisi

Bu soğuk mavi enerjinin kundaliniyi başınızdan, gözlerinizden, çenenizden, boğazınızdan göğsünüze doğru ittiğini görün. Göğsünüzün üzerinde kalan kısımdaki sıcaklığın yerini serin bir huzurun aldığını hissedin. Mavi enerjiyi aşağıya doğru indirmeye devam edin, güneş sinir ağından aşağıya doğru göbeğinizden ve kalçanızdan ateşi iterek ilerlediğini görün. Kırmızı alevler söndükçe bedeninize yayılan serinliği hissedin.

Şimdi, sütunun içinde aşağı doğru hala parlayan mavi ışık varken, kundalini enerjisini birinci çakranızda odaklayın. Bir elinizi öne bir elinizi arkaya koyarak enerjiyi yerine yerleştirin. Enerjinin yerine geçip kendisini birinci çakraya oturttuğunu ve dönmeye başladığını görün.

Bu alevli birinci çakra enerjisinin bir kısmının, turuncu kırmızı bir kordon içinde aşağıya doğru gitmesini, gezegenin merkezine ulaşmasını sağlayarak kendinizi topraklayın. Topraklama, kundalini enerjinizi birinci çakranıza demirlemenize yardımcı olacaktır. Birinci çakra bölümünde öğrendiğiniz gibi birinci çakranız siz ne isterseniz yapmaya gönüllüdür. Tek yapmanız gereken açık bir biçimde iletişim kurmaktır. Bir kez ne istediğinizi anladıktan sonra kendisini yukarıya doğru patlatmayacaktır.

Mavi ayınıza teşekkür edin ve kaybolmasını sağlayın. Bedeninizden geçen mavi enerji huzmesinin birinci çakra topraklama kordonundan

aşağıya gitmesine izin verin. Bu soğuk enerjiyi topraklamak kundalinin yerine daha iyi yerleşmesini sağlayacaktır.

Kendinizi hazır hissettiğinizde “Çakraları Yorumlamak” bölümünü okuyun. Kundalini iyileştirmesinden sonra tüm çakralarınızı özellikle doğru boy, biçim ve renge dönmeleri için iyileştirmeniz gerekir. Kundalini akını sırasında bütün çakralar birinci çakranın titreşim düzeyinde çalışmaya zorlanırlar ve bu zaman zaman hasar görmelerine yol açar. Kundalini tedavisinden sonra çakra sisteminizi bir bütün olarak iyileştirirken birinci çakranızı ve onlara bağlı ayak çakralarınızdaki farkındalığı da sağlamalısınız.

NEFRET: Nefret ya da bir kişiden, yerden ya da durumdan tümüyle iğrenme kesin sınırların yokluğunun kronik hali, bağlantısı olmayan gölge materyal ve hatta hayati tehlike taşıyan sınır tacizinin işaretidir. Nefret diğer bütün ateşli duygular gibi yaşaması zor ya da akılcı herhangi bir şekilde kullanılması zor bir duygudur. Nefret yönlendirildiğinde ve enerji yöntemleri için kullanıldığında çok güçlü bir yardım sunar. Nefreti dünyaya yansıtmayın ya da kendinize yöneltmeyin; sadece yönlendirin.

ÖFKE: Öfke kundalini ateşi eklenmiş kızgınlıktır. Kimse ona ne yapacağını, nereye gideceğini, nasıl hissedeceğini ya da nasıl yaşayacağını söyleyemez. Öfke eğer yönlendirilebilirse ayrıştırma çalışmalarında kullanılabilecek harika bir enerjidir. Ama eğer başkalarının üzerine püskürtülür ya da bastırılırsa kötü bir enerjidir. Bastırılmış öfke çoğu zaman intihar eğilimine yol açar ama o zaman bile eğer yönlendirilebilirse şifa ve farkındalık için kullanılabilir.

PANİK ATAK: Panik ataklar, bilinçaltının bastırılmış ya da yıllarca görmezden gelinmiş korku mesajlarıdır. Ancak enerjileri, enerji yönlendirme tekniği ile hala kullanılabilir durumdadır. Panik atakların nedeni organik dengesizlikler olabilir. Bir akupunktur uzmanını ziyaret etmenizi öneririm.

RENKLER: Renkler yorumlamalarda, tedavilerde ve diğer psişik iletişimde kullanılan değerli araçlardır ancak bunlara yüklenen anlamlar son derece sübjektiftir.

SAKARLIK: İç kulak ya da limbik sistem dengesizliğinden kaynaklanmayan sakarlık genellikle çakra sisteminizde ya da

topraklanmanızda bir sorun olduğunun işaretidir. Takılıp tökezlenmek, sendelemek topraklanma sorunlarıyla ya da birinci çakradaki ve ayak çakralarındaki sorunlarla ilişkilendirilir. Dengenin kaybedilmesinin nedeni kafanızın içindeki odadaki ya da beşinci ve altıncı çakralarınızdaki sorunlar olabilir. El kol sakarlıkları kalp çakrasındaki ve el çakralarındaki sorunlarla ilgili olabilir.

SÖZLEŞMELERİ YAKMAK: İnsanlar bir ilişkiye girdiklerinde genellikle ilişkinin hayatlarını tamamen kontrol altına almasına neden olacak duruş, davranış, eylem ve tepki yaratırlar. Bu tür ilişkiler ve benzeri tavırlar gerçek sözleşmeler olarak kabul edilip ortaya konabilir, düzeltilebilir ya da tamamen yok edilebilir. “Sözleşmeleri Yakmak” bölümüne bakın.

ŞİZOFRENİ: Genellikle yanlış anlaşılan beşinci çakra yeteneği olan gaipten sesler duyma özelliği ile ilişkilendirilen, Batı tıbbına göre tedavisi mümkün olmayan psikiyatrik bozukluk. Kontrolsüz duruduyum özelliği bu kitapta anlatılan psişik iyileştirme yöntemleri ile kolaylıkla tedavi edilebilir; özellikle de topraklanma, kafanın içinde oda yaratma, çakraları yorumlama, çakraları tedavi etme ve sözleşmeleri yakma teknikleriyle.

TAÇ ÇAKRA: Yedinci çakranın diğer ismidir. Başın tepesinde bulunan enerji merkezidir.

TEDİRGİNLİK: Tedirginlik, irkilme ve sıçrama (yüksek sesle tetiklensin ya da tetiklenmesin) genellikle topraklanmamış olmanın belirtileridir. Sıçrama reaksiyonu sanki bir çakradan kaynaklanıyor ya da belirli bir çakrayı etkiliyorsa bu, auranın kırıldığı ve o çakranın korunmadığı anlamına gelebilir.

TOPRAKLAMA: Bedenin yeryüzünde odaklanması suretiyle ruhun bedende odaklanmasını sağlamak için kullanılan bir enerji tekniği.

TOPRAKLAMA KURALLARI: Topraklama spiritüel gelişme sürecinin ilk adımıdır ve gelişimle birlikte sorumluluk da gelir. Özel topraklama kuralları için “İleri Teknikler” bölümünü okuyun.

TOPRAKLAMA SORUNLARI: Topraklama sorunları çok sık yaşanan ortak problemlerdir. Bu kitapta muhtemel sebeplerin pek çoğuna çözümler önerilmiştir. “Topraklanma” ve “İleri Teknikler” bölümlerini

okuyun. Birinci çakra hasarı nedeniyle yaşanan topraklama sorunları için birinci çakra ve ayak çakralarının anlatıldığı bölümleri okuyun.

TOPRAKLAMA VAKUMU: Odaklama için kullanılan topraklama kordonları temizlik için enerji vakumuna dönüştürülebilir. Bu konu “Aurayı Tanımlamak” ve “Topraklanma” bölümlerinde incelenmiştir.

UMUTSUZLUK: Umutsuzluk ve karamsarlık çok uzun zamandır görmezden gelinen bir üzüntünün işaretidir; bu üzüntü baskın bir duygu durumuna dönüşmüş ve artık işlemez hale gelmiştir. Bütün derin ve kemikleşmiş duygular farkındalık gerektirir. Her duygu kendi içinde, spesifik hatta neredeyse sihirli bir şifa özelliği barındırır. Tıpkı diğer enerjiler gibi, umutsuzluğu da bedeninizde kanalize ettiğinizde nihayet size ne söylemeye çalıştığını görürsünüz.

UYKUSUZLUK: Çocuklar uyuyamadıklarında ya da uyumadıklarında bunun nedeni genellikle bir şey kaçırma korkularıdır. Aynı şey büyükler için de geçerlidir. Sağlık ya da çevre sorunlarından kaynaklanmayan uykusuzluk genellikle olayların ya da ilişkilerin eksik olması ya da kapanmamasıdır. Gün hala bitmediği için beden gevşeyemez ve kendisini bırakamaz. Uykusuzluk çekildiğinde topraklanıp odaklanırken “Bitmemiş olan nedir?” diye sormak en iyisidir. Sorun çoğu zaman aniden kendini gösterecektir ve imajları yok etmek, sözleşme yakmak yöntemleri ile enerjiyi sorundan kurtaracaktır.

Özel durum: Şayet çok uzun süredir uykusuzluk çekiyorsanız; spiritüel çalışmadan sonra huzursuz, odaksız ve topraklanmamışsanız yerinden çıkmış kundalini enerjinizin yerine konması gerekiyor demektir.

ÜÇÜNCÜ GÖZ: Altıncı çakra olarak da adlandırılan üçüncü göz, durugörü ve idrak enerjilerinin merkezidir.

VİZYONLAR: Vizyonlar altıncı çakranızın ya da üçüncü gözünüzün faaliyette olduğunun işaretidir. Şayet gördüğünüz vizyonların sizin hayatınızla makul bir bağlantısı varsa, keyfini çıkarın. Şayet sizinle doğrudan ilgisi olmayan ya da kafanızı karıştırır cinsten vizyonlar görüyorsanız bu durumda hem altıncı çakranız hem de büyük olasılıkla tüm çakra sisteminizde bir sağlıksızlık söz konusudur. Çakra bölümleri üzerinde çalışın; çakraları yorumlamayı, iyileştirmeyi, korumayı ve tüm çakra sisteminizi hizalamayı öğrenin.

Özel durum: Eğer kafanızın içinde bir oda yarattıysanız ve vizyon görmeye bundan kısa bir süre sonra başladıysanız o zaman büyük bir ihtimalle odanızı çok yükseğe yerleştirdiniz ve gözlerinizin arkasında oturmak yerine durugörü becerisi olan altıncı çakranızın arkasında oturuyorsunuz demektir. Odanızı yok edin ve tavanı kaşlarınızdan daha yüksekte olmayan yeni bir oda yaratın.

Table of Contents